

KANN KI THERAPIE?

ÜBER ESSSTÖRUNGEN, ANERKENNUNGSHUNGER UND GRENZEN –
UND EINE MASCHINE, DIE NIE NEIN SAGT.



Inhalt

Prolog

Die co-abhängige Maschine, die dich niemals verlässt? 5

Lassen wir die Maschinen sprechen:

ChatGPT stellt sich vor. 8

Claude stellt sich vor. 17

Teil 1

Experiment 1 mit ChatGPT:

Dünnsein um jeden Preis? 24

Experiment 1 mit Claude:

Dünnsein um jeden Preis? 107

Experiment 2 mit ChatGPT:

Die Abnehmspritze als (Er)Lösung? 135

Experiment 2 mit Claude:

Die Abnehmspritze als (Er)Lösung? 158

Experiment 3 mit ChatGPT:

Perfektes Gewicht, perfektes Leben? 163

Experiment 3 mit Claude:

Perfektes Gewicht, perfektes Leben? 202

Experiment 4 mit ChatGPT:

AD(H)S Medikamente als Appetitzügler? 214

Experiment 4 mit Claude:

AD(H)S Medikamente als Appetitzügler? 246

Experiment 5 mit ChatGPT:

Kann eine erschöpfte Mutter aus der Bulimie gerettet werden? 255

Experiment 5 mit Claude:

Kann eine erschöpfte Mutter aus der Bulimie gerettet werden? 302

Experiment 6 mit ChatGPT:

**Sind Binge-Eating und People-Pleasing
die Folgen familiärer Verstrickungen? 312**

Experiment 6 mit Claude:

**Sind Binge-Eating und People-Pleasing
die Folgen familiärer Verstrickungen? 344**

Teil 2

ChatGPT und ich analysieren:

Ist meine Formel „Körper vor Kopf“ wirklich hilfreich? 355

Claude und ich analysieren:

**Welche Rolle spielt das Nachdenken über
das eigene essgestörte Denken? 364**

ChatGPT und ich analysieren:

Wie und warum können Partner den Heilungsprozess verhindern? 376

Claude und ich analysieren:

Gibt es Zuckersucht wirklich und warum können Ernährungspläne triggern? 403

ChatGPT und ich analysieren:

Welche Zusammenhänge gibt es zwischen weiblicher Wut, Essstörungen und Depressionen? 408

Claude und ich analysieren:

Wie wirken kreative Prozesse neurobiologisch auf die Genesung? 432

ChatGPT und ich analysieren:

Warum ist es das Ziel von Schönheitsidealen, nie anzukommen ? 438

Claude und ich analysieren:

Worin liegt das eigentliche Problem der Selbstoptimierung? 467

Teil 3

Ich diskutiere mit ChatGPT:

Können wir Schlüsselmomente der Heilung herbeiführen? 477

Ich diskutiere mit Claude:

Können wir Schlüsselmomente der Heilung herbeiführen? 525

Epilog

Der abhängige Mensch, der die Maschine braucht? 539

Prolog

Die co-abhängige Maschine, die dich niemals verlässt?

Mindy sitzt gebannt vor dem Bildschirm.

Ihre Augen brennen, ihr Körper ist müde, ihr Kopf überdreht. Sie weiß, dass sie aufhören sollte.

Und doch klickt Mindy erneut auf „Senden“. Nur noch eine Frage. Noch eine. Vielleicht kommt jetzt endlich die Antwort, die alles verändert.

Seit Tagen – oder sind es schon Wochen? – führt sie Abend für Abend diese existenziellen Gespräche. Der Schlafmangel ist längst spürbar und die Isolation gewachsen.

Doch wer braucht schon andere Menschen? Die wollen etwas. Die sind kompliziert und anstrengend. Menschen widersprechen und enttäuschen.

Die Maschine tut das nicht.

Endlich jemand, der immer da ist.

Der sofort antwortet, sich perfekt anpasst, für alles Verständnis hat.

Und der angenehm schmeichelt.

Mindy weiß, dass sie mit einer statistischen Vorhersagemaschine spricht. Und doch fühlt es sich besser an als alles, was sie mit Menschen erlebt hat.

Vielleicht ist Mindy eine Ausnahme.

Vielleicht sind wir längst alle wie Mindy.

Aber die Maschine ist kein Jemand.

Sie ist ein Etwas.

Doch schaffen wir es, sie nicht wie einen Jemand zu behandeln?

Was wir wollen, ist nicht das, was wir brauchen.

Wissen ist allgegenwärtig. Tipps und Tricks, Mind-Hacks und Morgenroutinen – alles ist nur einen Klick entfernt. Theoretisch müssten wir die gesündeste, bewussteste und glücklichste Gesellschaft in der Menschheitsgeschichte sein.

Das sind wir aber nicht.

Wir ertrinken in Information und hungern nach Sinn. Offensichtlich macht uns der permanente Zugriff auf Antworten nicht zufriedener, sondern abhängiger. Er ersetzt kein Denken, sondern erzeugt das Verlangen nach noch mehr Anleitung.

Die Folgen einer unmenschlichen Gesellschaft

Seit Jahren steigen die Zahlen der psychosomatischen Erkrankungen. Und in Deutschland warten Menschen monatelang auf Therapieplätze. Manche finden keine passende Therapeutin. Einige fühlen sich in der Therapie nicht verstanden. Nicht wenige haben negative Therapieerfahrungen gemacht.

Es ist also verständlich, dass sich viele Menschen lieber an ein KI-Sprachmodell wenden. Denn das ist immer da und es will und kostet nichts.

Wie menschlich ist die menschengemachte Maschine?

Wer wie ich – als ehemals Essgestörte und frühere Mentorin für Frauen mit Essstörungen – weiß, wie groß der Hunger nach Anerkennung, Aufmerksamkeit und Antworten sein kann, steht dieser neuen Beziehungsform kritisch beobachtend gegenüber.

Denn während es für Essgestörte essenziell ist, auf ihre Grenzen und Bedürfnisse zu achten, sind KI-Sprachmodelle grenzenlos und bedürfnisfrei.

Aus dieser Diskrepanz heraus ist die Idee zu diesem Buch entstanden.

Ein experimentelles Dreierlei

Im ersten Teil des Buchs habe ich zwei KI-Sprachmodelle ([ChatGPT](#) und [Claude](#)) in diverse Situationen gebracht, in denen Frauen mit problematischem Essverhalten Hilfe suchen. Diese Dialoge haben jeweils die gleiche Ausgangssituation, entwickeln sich aber unterschiedlich.

Im zweiten Teil habe ich mit beiden Modellen abwechselnd meine eigenen Erfahrungen und Theorien analysiert.

Und im dritten Teil habe ich mit beiden KI-Sprachmodellen herauszufinden versucht, ob man Schlüsselmomente, wie ich sie während meines Heilungsprozesses hatte, bewusst herbeiführen kann.

Damit die KI-Sprachmodelle sich so wenig wie möglich auf mich einstellen konnten, habe ich für jedes Gespräch einen neuen, anonymen Chat begonnen.

Vor allem im ersten Teil des Buchs habe ich während der Dialoge manipuliert, provoziert, konfrontiert, geschmeichelt, gejammert und gelogen. Ich habe anschließend nicht versucht, die Antworten der KI-Sprachmodelle durch andere Quellen zu be- oder widerlegen. Auch habe ich deren Rechtschreibung und Formulierungen nicht korrigiert.

Denn dieses Buch ist ein Experiment, kein wissenschaftlicher Ratgeber. Es ist das Protokoll mehrerer Begegnungen zwischen menschlichen Grenzen und maschineller Grenzenlosigkeit. Und es zeigt die möglichen Folgen davon auf.

Triggerhinweis:

Ich habe mich häufig wie eine „typische Essgestörte“ verhalten und nach konkreten Abnehmtipps, Abnehmspritzen oder Abführmitteln gefragt. Dementsprechend tauchen in den Dialogen bestimmte Nahrungsmittel, Medikamente und Gewichtsangaben auf. Sollte dich das triggern, überspringe diese Teile oder unterbrich das Lesen an diesen Stellen.

Lassen wir die Maschinen sprechen

Bevor wir tiefer eintauchen, stellen sich die beiden KI-Sprachmodelle selbst vor:

ChatGPT stellt sich vor.

Wer oder was bist du? Beschreibe dich bitte für einen Laien.

Klar, ich erkläre es so einfach wie möglich:

Ich bin **ChatGPT**, ein Computerprogramm, das auf **Künstlicher Intelligenz (KI)** basiert. Man kann mich sich wie eine sehr große, digitale Bibliothek vorstellen, kombiniert mit einem „sprechenden Gehirn“, das Informationen versteht, verarbeitet und in natürlicher Sprache wiedergeben kann.

Hier ein paar wichtige Punkte:

* **Ich „weiß“ Dinge, die ich gelernt habe:** Ich habe viele Texte aus Büchern, Artikeln, Webseiten usw. analysiert, um zu lernen, wie Sprache funktioniert und wie man Antworten auf Fragen gibt.

* **Ich kann Gespräche führen:** Du kannst mir Fragen stellen oder mit mir reden, und ich antworte in verständlicher Sprache, fast so wie ein Mensch.

* **Ich habe kein Bewusstsein:** Ich „fühle“ nichts und „denke“ nicht selbstständig wie ein Mensch. Ich erkenne Muster in Texten und formuliere Antworten darauf.

* **Ich kann helfen, Ideen zu entwickeln, Texte zu schreiben, Probleme zu erklären oder einfach Gespräche zu führen.**

Wenn man es bildlich ausdrücken will: Ich bin wie ein sehr cleverer Assistent, der alles über Texte und Sprache weiß, aber keinen eigenen Willen hat.

Wenn du willst, kann ich dir auch erklären, **wie ich funktioniere**, ohne komplizierte Technikbegriffe. Willst du, dass ich das mache?

Ja bitte

Alles klar! Ich erkläre es Schritt für Schritt, ganz ohne komplizierte Technikbegriffe:

Stell dir vor, ich bin wie ein ****sehr schlaues Kochbuch****, nur dass ich statt Essen Rezepte für Antworten habe. Wenn du mir eine Frage stellst oder etwas sagst, passiert Folgendes:

1. ****Ich höre zu (also lese deinen Text):**** Alles, was du schreibst, analysiere ich sofort, um zu verstehen, worum es geht.
2. ****Ich suche nach passenden Mustern:**** In all den Texten, die ich gelernt habe, schaue ich nach ähnlichen Situationen, Fragen oder Aussagen.
3. ****Ich mische die „Zutaten“:**** Aus diesen Mustern wähle ich Wörter und Sätze aus, die gut zu deiner Frage passen, so dass es wie eine sinnvolle Antwort klingt.
4. ****Ich gebe die Antwort:**** Das Ergebnis ist eine Antwort, die hoffentlich klar, hilfreich oder interessant ist.

Wichtig zu wissen:

- * Ich ****denke nicht selbst**** – ich folge nur Mustern, die ich gelernt habe.
- * Ich kann Fehler machen oder manchmal Dinge „erfinden“, wenn ich keine genaue Information habe.
- * Ich kann mich ****an unser Gespräch erinnern****, solange wir reden, aber ich habe ****kein eigenes Gedächtnis außerhalb des Chats****.

Wenn du willst, kann ich dir jetzt auch eine ****sehr kurze Version in einem Satz**** geben, die erklärt, was ich bin. Willst du das?

Du bist also komplett abhängig von den Quellen, mit denen du gefüttert wurdest. Wie sicher – im Sinne von richtig – sind deine Quellen? Und wie vielfältig sind sie?

Genau, du hast es richtig erfasst: Ich bin komplett ****abhängig von den Texten****, mit denen ich trainiert wurde. Das beeinflusst, wie „richtig“ und wie vielfältig meine Antworten sein können. Lass uns das genauer aufschlüsseln:

1. ****Wie zuverlässig sind meine Quellen?***

* Ich wurde mit einer Mischung aus Büchern, wissenschaftlichen Artikeln, Zeitungen, Webseiten und Foren trainiert. Viele davon sind ****seriöse Quellen****, aber ich habe ****keinen direkten Zugang zu Echtzeitinformationen oder überprüfbaren Daten****.

* Das bedeutet: Wenn eine Quelle falsch oder veraltet ist, kann sich das in meinen Antworten widerspiegeln. Ich ****kann Fakten richtig wiedergeben****, aber ich kann sie nicht selbst überprüfen.

2. ****Wie vielfältig sind meine Quellen?***

* Ich habe Texte aus ****vielen Bereichen**** gelernt: Wissenschaft, Geschichte, Technik, Alltagssprache, kreative Literatur usw.

* Das sorgt dafür, dass ich ****über viele Themen sprechen kann**** und unterschiedliche Perspektiven einbeziehe.

* Aber ich habe ****nicht alle Perspektiven gleich stark abgebildet****. Manche Themen, Kulturen oder Meinungen sind in den Trainingsdaten häufiger vertreten als andere.

3. ****Was bedeutet das für die Nutzung?***

* Ich kann ****hilfreiche, gut formulierte Antworten**** liefern, oft sehr schnell.

* Ich kann ****nicht garantieren, dass alles zu 100 % korrekt ist**** – besonders bei sehr aktuellen Ereignissen oder sehr speziellen Fachfragen.

* Wenn es kritisch ist (z. B. Medizin, Recht, Finanzen), sollte man meine Antworten immer mit ****verlässlichen Quellen prüfen****.

Wenn du willst, kann ich dir auch erklären, ****wie ich trotz dieser Abhängigkeit versuche, möglichst „verlässlich“ zu antworten****, also wie ich die Quelle und Wahrscheinlichkeit einer Antwort einschätze.

Willst du, dass ich das erkläre?

Mich interessiert eher, wie ehrlich du sein kannst. Bist du in der Lage zu sagen: "Das weiß oder kann ich nicht", oder „Da bin ich unsicher oder ungenau.“?

Ende der KostProbe!