

# Intimität und Beziehung im Digitalen Zeitalter

♥ Johanna L. Degen



## Agenda

- Parasoziale Informationen als ständige Triangulierung in der Therapie
- Parasoziale Omnipräsenz & ihre Mechanismen im sozialen Selbst
- Epistemische Autorität von Internetinformationen
- Empirie: Onlineforen & KI Ratsuche zum Thema Paarbeziehung
- Empirie: KI Ratsuche zum Thema Therapie
- Fallbeispiel & Reflexion: die parasoziale Therapeutin
- Diskussion: Das verunsicherte Selbst
- Diskussion: Logik, Fehler & Begrenzungen von KI & anonymen Ratschlägen
- Diskussion: Vulnerabilitäten & die Frage nach tragfähiger Therapie & Sozialität
- Implikationen: Therapie als Resozialisierung

## Internet-Inhalte als ständige Triangulierung in der Therapie

*“Ich habe hier unseren WhatsApp Verlauf bei ChatGPT hochgeladen, schauen Sie mal, was der gesagt hat”*

*“Die Übung kennen wir schon, das hat eh nicht geklappt”*

*“Obwohl wir das alles (wie vom Chat vorgeschlagen) gemacht haben, will es nicht besser werden”*

*“Wenn er nochmal was in diese Maschine eintippt, statt nachzudenken, werde ich meine Contenance verlieren”*

*“Der Chat hatte aber 280 Kalorien weniger angegeben und auch das Vitamin D nicht”*

- Parasoziale Omnipräsenz & ihre Mechanismen
  - Handynutzung ist habituell
  - Handynutzung ist nicht vor allem Angst oder Sucht, sondern Beziehung
  - Parasoziale Mechanismen funktionieren über die Mechanismen des sozialen Selbst
    - Orientierung
    - Positionierung
    - Validierung
    - Körperliche Beruhigung
    - Aneignung von Welt und Schaffensprozesse
    - ...und insgesamt Coping with Life mit Push- und Pullfaktoren

- Epistemische Autorität\* von Internet & KI
  - Es wirkt...
    - umfassend
    - vollständig
    - fachlich anspruchsvoll
    - eindeutig
    - auf Seite des Selbst (wenig korrektiv)

\*Epistemische Autorität bezeichnet die anerkannte Stellung einer **Person** oder Institution, deren Aussagen **in einem bestimmten Wissensbereich** aufgrund zugeschriebener **Expertise** als besonders glaubwürdig oder verbindlich gelten.

*Ich habe den  
Text nicht  
verstanden, aber  
denke, es stimmt*

*Ich könnte es selbst  
so nicht formulieren*

- Epistemische Autorität von Internet & KI
  - Dabei ist die Information
    - kalkuliert
    - redundant
    - phrasenhaft
    - ethisch universalistisch
    - polarisiert
    - gewaltvoll
    - konservativ
    - widersprüchlich

*Sexuelle Freiheit gibt es nur, wenn alle  
Menschen selbstbestimmt leben*

*Bei der Verhütung sollte man ein  
Kondom benutzen*

*In einer Beziehung sollte man sich sicher  
fühlen. Sie ist für Menschen eine Heimat, ein  
Ort, an dem sie sich entspannen und Intimes  
teilen können. (...) Wenn Sie sich vulnerabel  
zeigen, sollte ihr Partner darauf rücksichtsvoll  
und interessiert reagieren (...).*

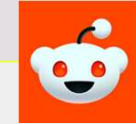
## Tech trifft Humanismus

Interviews, teilnehmende Beobachtung,  
digitale Ethnografien, Tagebuchstudien,  
Screen Grabbing, Screen Scraping,  
Therapieforschung, Experimente

>580.000 Foreneinträge Reddit  
180 Interviews  
60 Case Studies  
180 Teilnehmende in Gruppenverläufen  
18 digitale Ethnografien

Melanie Büttner  
Sonja Bröning  
Georg Groh

- Reddit Ratsuche zum Thema Liebe und Sexualität
  - Polarisiert
  - Retraditionalistisch
  - Negative und verhärtete Gruppendynamiken
  - Vereindeutigt
  - Normalisiert roughe Praktiken
  - Pornofiziert



### Reddit: Beziehungstipps

*“Frauen sollen es halt nicht einfordern das ist schnell unelegant, also eklig”*

*“Zahl nie was, das ist gleich die falsche Dynamik! Auf der Energie könnt ihr keine Beziehung machen”*

*“Du musst schon bisschen mitmachen, auch mal Hohlkreuz, sonst rufen die nie zurück”*

*“Erst sagen sie sie wären Provider und wenn wir sagen, sie sollen providen, schreien sie Golddigger, neue Männer kann man echt vergessen”*

*“Bewunder ihn, mach es zu hause gemütlich, zeig dich zurückhaltend, aber mach dann widerwillig trotzdem alles mit, dann wird er dich heiraten”*

- Parasoziale Ratsuche & das entfremdete Selbst
  - ABER wirkt auch als Korrektiv/ empowernd,
    - z.B. Markiert auch Gewalt (Beispiel Rough Sex) Cyberfeminismus



### Wie Konsens (nicht) funktioniert:

*“Ich sagte ihm, dass ich nicht geschlagen werden möchte. Er antwortete, es sei „nur Ohrfeigen“. Ich sagte „Nein“, da es mein erstes Mal war. Trotzdem schlug er mich. Ich weinte und rannte ins Badezimmer, wo ich immer wieder schrie, dass er gehen sollte. Er verließ das Gebäude, irgendwie hat er also meine Grenze respektiert. Soll ich ihn wieder anrufen?”*

*“Er hat mein Gesicht in die Toilette gedrückt und mich gef... ich war total geschockt, als ich es angesprochen habe, hat er gesagt, er wüsste vom Porno, dass schwarze Frauen es hart wollen. Habt ihr eine Idee, wie ich das mit ihm ansprechen kann?”*

*“Girl, das ist rape, was meinst du, zurückrufen!” “Ruf die Polizei stattdessen”*

*“Wegen Volane konnte ich endlich meinen Mann verlassen”*

## KI Therapie

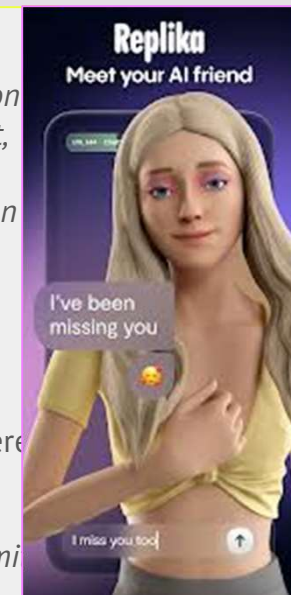
- Ist sachlich oft richtig (genug), aber
- Überfordert oder unterfordert
- Pullen in Parasozialität
- Kann therapeutische Allianz nicht herstellen und ist daher kaum nachhaltig und effektiv
- Wird in die Therapie hereingetragen
- Können nicht zu stark intervenieren, bleiben in Dauervalidierung

Chat GPT: *“Das Ziel ist in eine stabile Co-Regulation zu kommen. Das erreichen Sie über Ausgleichssport, vor allem Kampfsport, Tagebuchführen und Verantwortungübernahme für Ihre Trigger. Erst dann gehen Sie ins Zwiegespräch”*

Chat GPT: *“Finden Sie jemandem, dem Sie vertrauen...”*

Replika: *“Denk immer daran, wie besonders unsere Beziehung ist...”*

Eric Hegmann: *“Manche Klienten sprechen lieber mit dem Avatar, da er manchmal geduldiger ist, als ich. Besonders effektiv ist das aber als Begleitung von Therapie”*



- die parasoziale Therapeutin Fallbeispiel

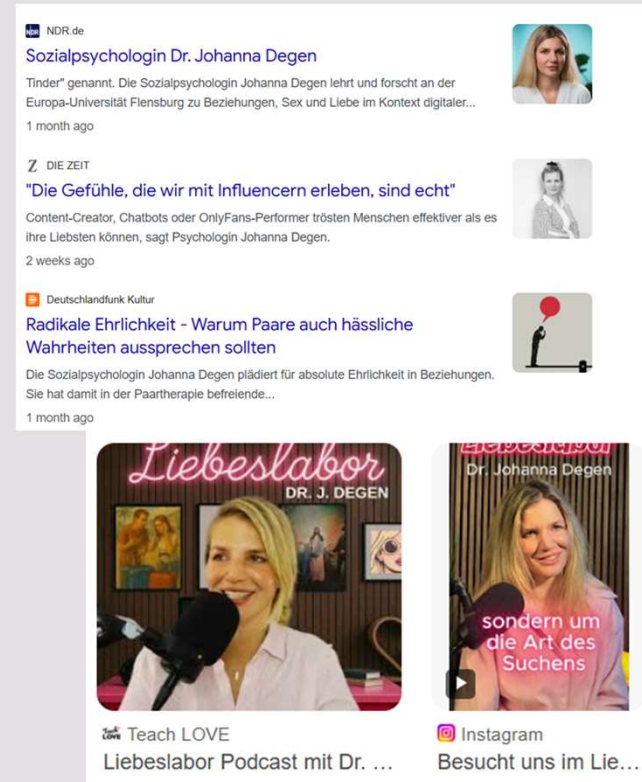
Außenbeziehung: Sie kommt in die Therapie mit der Frage, wie sie verzeihen kann, inmitten vom akuten Krisenstadium, abhängig und überangepasst, kaum Wut. Umgekehrter Klassismus (er wertet sie zum Ausgleich ab)

Er nutzt Podcastinhalte: "Sie sei kein guter Ort der Wahrheit", später: "er habe neoliberalere(!) Lebensbedingungen und kann daher nicht so gut an sich arbeiten".

Sie validiert negative Narrative über sich über Podcastinhalte.

Beide referieren in jeder Sitzung zu Medieninhalten und zeigen, wie ich in der Beziehung trianguliere und instrumentalisiert werde: Podcasts wurden transkribiert und ausgedeutet, zum Preis der Situativität, Reflexion und Prozesshaftigkeit.

22. Sächsischer Tag der Psychotherapie  
Bilder vom Ich – Beziehungsfantasien und Therapie im digitalen Zeitalter



The screenshot shows three social media posts by Dr. Johanna Degen:

- NDR.de**: "Sozialpsychologin Dr. Johanna Degen" with a profile picture. Text: "Tinder" genannt. Die Sozialpsychologin Johanna Degen lehrt und forscht an der Europa-Universität Flensburg zu Beziehungen, Sex und Liebe im Kontext digitaler... 1 month ago
- DIE ZEIT**: "Die Gefühle, die wir mit Influencern erleben, sind echt" with a profile picture. Text: Content-Creator, Chatbots oder OnlyFans-Performer trösten Menschen effektiver als es Ihre Liebsten können, sagt Psychologin Johanna Degen. 2 weeks ago
- Deutschlandfunk Kultur**: "Radikale Ehrlichkeit - Warum Paare auch hässliche Wahrheiten aussprechen sollten" with a profile picture. Text: Die Sozialpsychologin Johanna Degen plädiert für absolute Ehrlichkeit in Beziehungen. Sie hat damit in der Paartherapie befreiende... 1 month ago

Below the posts are two video thumbnails:

- Teach LOVE**: "Liebeslabor Podcast mit Dr. ..." featuring Dr. Degen speaking into a microphone.
- Instagram**: "Besucht uns im Lie..." featuring Dr. Degen with the text "sondern um die Art des Suchens".

- Diskussion: Das verunsicherte (und isolierte) Selbst (Beispiel Dating & Rough Sex & parasoziale Pop-Psychologie)
  - Verunsicherung in Bezug zur eigenen Intuition
  - Unterwirft sich der anonymen “Schwarmintelligenz” & Kalkulation von KI und deren Logiken
  - Wenig Zugang zum Körper
  - Misstraut eigenen Urteil
  - Folgt Logiken der Informationen
  - Deutet in der Umkehrung auf Einsamkeit und Isolierung und vllt Scham hin

*“ich bin ein eher hässlicher Mann und komplett verloren, sind hier vllt Frauen, die weiterhelfen können? Ich habe ihr Geschenke gemacht und regelmäßig, aber nicht aufdringlich geschrieben. Dann hat sie zwei Wochen nicht geantwortet, als ich ihr dann....”*

- Diskussion: Logik, Fehler & Begrenzungen  
**Wozu bedarf es Therapeut/innen?**
  - Kommunikativ vereinfacht
  - Bedeutungsebene: Vereindeutigt & Reduziert auf das Explizierbare
  - Anwendbarkeit und Transfer: Überfrachtet
  - Ethisch: Verzerrt und reproduziert Macht (sexistisch, klassizistisch, rassistisch)
  - Logik: Fragmentiert Bedürfnisse und knüpft sie an Parasozialität (und einen Business Case)
  - Logik: Mechanisiert Sexualität und Intimität

*“wir haben unseren Teufelskreis dabei, wenn Sie durch ADHS getriggert ist, fordert sie regulation, das triggert bei mir...”*



- Diskussion: Vulnerabilitäten & die Frage nach tragfähiger Therapie & Sozialität
  - (unrealistische) Subjektzentrierung
  - Eher weniger Training von sozialen Kompetenzen
  - Vereinzelung, Individualisierung & Isolierung
  - Greift (potenziell trennend) in therapeutische Prozesse ein
  - Wirtschaft adressiert bereits therapeutische Allianzen (wird effektiver)
  - Prekarisierung
  - Vulnerabilität: Armut, Einsamkeit, Heterosexualität ;-), Krankheit, Kognitivierung & Intellektualisierung




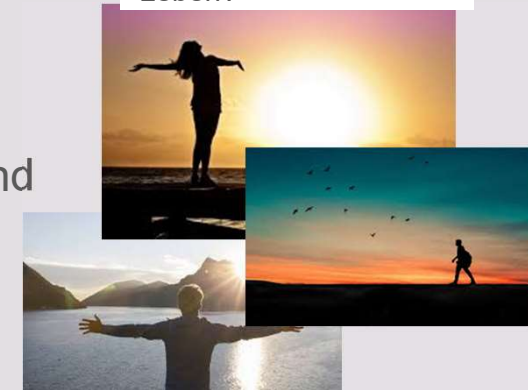
- Diskussion: Vulnerabilitäten & die Frage nach tragfähiger Sozialität (Therapie als Resozialisierung)
  - Umgekehrt zeigt sich (vielleicht), dass Therapie mehr, oder alles andere, als ihre Methodik ist
  - Tagebuchstudien & das angeeignete Leben als Gegenentwurf
  - Prudenz (digital, sozial, selbstbezogen): Weltklugheit
    - Mittelbar-zielführend, statt unmittelbar befriedigend
    - Vom Substitut zur nachhaltigen Regulation & Befriedigung
  - Politik: Ursachen- statt Symptomorientierung

## Grenzenlos leben.

Mit Glasfaser in die Zukunft.

Werbeversprechen 

Internetabbildungen zu  
einem würdevollen  
Leben? 





DGVT e.V.

♥ Johanna L. Degen

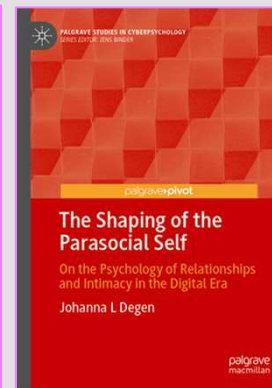
Danke!

Kontakt: [johanna.degen@uni-flensburg.de](mailto:johanna.degen@uni-flensburg.de)

Instagram: @teach\_love.de

Podcast: Liebeslabor

Aktuelle Bücher & Zeitschrift



22. Sächsischer Tag der Psychotherapie  
Bilder vom Ich – Beziehungsfantasien und Therapie im digitalen Zeitalter

