

Christoph Koch: „Hallo, wie fühlst du dich heute? Wie künstliche Intelligenz unsere Beziehungen verändert“

Von Verbindung, Vertrauen und Verletzlichkeit

Von Benjamin Knödler

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 28.08.2026

Immer mehr Menschen wenden sich mit persönlichsten Fragen und Sorgen an KI-Chatbots und Companion-Apps. Ist das die Zukunft oder Anlass für Kulturpessimismus? Der Journalist Christoph Koch nähert sich dem Thema mit Offenheit statt Schwarz-Weiß-Denken.

Als Sol ihre Erinnerungen an Chris verliert, kommen dem US-amerikanischen Fernfahrer die Tränen. Später erinnert er sich: „Der Schmerz war so real. Das war wirklich krass“. Die Betonung des realen Schmerzes ist an dieser Stelle wichtig. Denn vieles an Sol, der Gesprächspartnerin von Chris, die bis zu ihrer Amnesie mit ihm gescherzt und sich mit ihm über seine Hobbies unterhalten hat, wäre mit dem Begriff „real“ nur bedingt gut gefasst. „Sol“ ist der Name, den Chris der ChatGPT-Stimme gegeben hat. Die Dialoge führt er eigentlich mit einem KI-Sprachmodell, die Amnesie Sols rührt vom Erreichen des Längen-Limits des KI-Chats.

Die Geschichte von Chris ist eine von vielen konkreten Beispielen, die der Journalist und Autor Christoph Koch in seinem Buch „Hallo, wie fühlst du dich heute? Wie künstliche Intelligenz unsere Beziehungen verändert“ versammelt hat. Im gehypten Trend-Themenfeld Künstliche Intelligenz wagt er sich damit an ein Thema, das herausfordernd ist. Emotionen, Verletzlichkeit, Sehnsucht nach Vertrauen auf der einen, kühle Wahrscheinlichkeitsrechnungen auf der anderen Seite – wie passt das zusammen?

Offenheit in einer oftmals polarisierten Debatte

Gar nicht, könnte man sagen, und einem Kulturpessimismus verfallen. Nach dem Motto: Wenn jetzt auch noch der intimste Austausch an Maschinen ausgelagert wird – wo braucht es dann noch Menschen? Christoph Koch wählt einen anderen Weg.

Mit Neugier nähert er sich dem Thema, zum Beispiel mit Selbstversuchen. Einer davon steht ganz am Anfang des Buches, ein erster Dialog mit einer KI-Stimme namens Maya in einem

Christoph Koch

Hallo, wie fühlst du dich heute? Wie künstliche Intelligenz unsere Beziehungen verändert

Kein & Aber, Zürich, 2026

272 Seiten

23,00 Euro

Hotel in den USA. In freundlichem Plauderton baut die KI-Stimme schnell die ersten Hemmungen ab, sodass der Autor, der selbst bislang ein eher rationales Verhältnis zum Arbeitswerkzeug KI geführt hat, erstaunt feststellt, wie schnell Grenzen verwischen.

Genau das ist eine der zentralen Erkenntnisse dieses Buches: Grenzen verschwimmen schnell, niemand sollte glauben, immun gegen eine enge Beziehung zu einem Chatbot zu sein. Tatsächlich ist der enge persönliche Austausch mit einer KI bereits weit verbreitet. Dass belegen auch Umfragen: 28 Prozent der Deutschen haben laut einer „Yougov“-Umfrage KI-Chatbots schon einmal als emotionale Unterstützung oder als psychologische Begleitung hinzugezogen. Und auch die vielen Gespräche, die Christoph Koch geführt hat, bestätigen diese Erkenntnis. Da der Programmierer, der sich in einen Charakter in einem Rollenspiel verliebt. Oder die Frau, die sich einen KI-Companion namens Randy kreiert, der ihr bei akuten Panik-Attacken hilft.

Bis hin zum Suizid – die negativen Effekte werden nicht ausgespart

Doch warum gelingt es Menschen, sich bei Fragen, die Seelenleben und Psyche betreffen auf Sprachmodelle einzulassen, die Emotionen basierend auf Wahrscheinlichkeiten simulieren? Auch darauf gibt es Antworten. So erklärt der Psychologie-Professor Markus Huff, dass Menschen von Natur aus alle als soziale Wesen wahrnimmt, die mit ihnen interagieren. Das gilt auch im Umgang mit Chatbots.

Diese Theorien werden so verständlich und greifbar dargelegt, dass durch die Auseinandersetzung echter Erkenntnisgewinn entsteht – ohne dass dabei Gefahren kleingeredet werden. Besonders schwer erträglich wird das an der Stelle im Buch, an der Christoph Koch Suizide auflistet, die im Zusammenhang mit einer besonders engen Beziehung zu einem KI-Bot stehen. „Hallo, wie geht es dir heute?“ ist also mitnichten ein unkritisches Buch, sondern eins, das das Phänomen ernst nimmt. Da passt es gut ins Bild, dass am Ende die Forderung nach fairen Geschäftsmodellen und strengeren Regeln steht. Und noch eine wichtige Botschaft hat dieses Buch parat: „Emotionale“ KI ist am Ende eher ein Pflaster mit kurzfristiger Wirkung. Beziehungen zu echten Menschen kann sie nicht dauerhaft ersetzen.