

# **BERATUNG AKTUELL**



**Fachjournal für Theorie und Praxis**

**Heft 2 | 2025**

**Mediennutzung und Parasozialität\***

**\* Wort des Jahres 2025**



# Impressum

## Beratung aktuell

Fachjournal für Theorie und Praxis

eISSN 1437-3181

[beratung-aktuell.de](http://beratung-aktuell.de) | [besserlieben.de/beratung-aktuell](http://besserlieben.de/beratung-aktuell)

26. Jahrgang, 2025, Heft 2

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2>



*Beratung aktuell* ist das inhaltlich unabhängige Fachjournal von besser:lieben und als Publikationsorgan an das Psychologische Institut für Subjektivitäts- und Praxisforschung (Psych-ISP) angegliedert.



AKADEMIE FÜR  
PSYCHOLOGISCHEN  
WISSENSTRANSFER



Supported by APW und Teach LOVE.

## Herausgeberinnen

Dr. Johanna Degen,

Dr. Judith Lurweg,

Monika Wacker

## Beitragseinreichung

[redaktion@beratung-aktuell.de](mailto:redaktion@beratung-aktuell.de)

Wenn Sie einen Beitrag einreichen

möchten, beachten Sie bitte

die Publikationshinweise:

[beratung-aktuell.de/about/submissions](http://beratung-aktuell.de/about/submissions)

## ViSdP

Die Herausgeberinnen; bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen die Autor\*innen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung der Herausgeberinnen oder des Verlags dar.



## Psychosozial-Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Walltorstraße 10

35390 Gießen, Deutschland

[info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)



Die Beiträge dieser Zeitschrift unterliegen der Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Lizenz (CC BY-NC-ND 4.0). Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung. Weitere Informationen: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# Inhalt

## Editorial

5

*Johanna L. Degen, Judith Lurweg & Monika Wacker*

## Fachbeiträge

### Ich followe, also bin ich

11

Parasoziale Beziehungen im digitalen Raum  
und ihre Relevanz für beraterische Kontexte

*Diana Pistoll, Sonja Bröning & Johanna L. Degen*

### Von Mails, Kamera bis hin zu Chatbots

29

Zur Wirksamkeit und Wirkweise von text-, video-  
und auf Künstlicher Intelligenz basierten Formaten  
in der psychosozialen Beratung

*Christiane Eichenberg & Julian Krusche*

## Aus der Praxis

### KI Chatbots als Paartherapie

49

Qualitative Einblicke in subjektive Bewertungen  
von Nutzungserleben und erlebte Wirkweisen  
des Paartherapie-Chatbots Eric AI

*Madita Hardiek*

### Digitale Welten, echte Herausforderungen:

### Ein Blick in die psychotherapeutische Praxis

65

Kinder- und Jugendpsychotherapeut Ken Schönfelder  
im Interview mit Johanna L. Degen

### Blended Learning.

### App-Unterstützung in der Paarberatung

73

Im Gespräch mit den Gründer\*innen von PaarBalance

Inhalt

## **Ankündigungen**

**Veranstaltungshinweise 2026** 79

**In eigener Sache** 83

# Editorial

Beratung aktuell, 26(2), 2025, 5–10

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-5>

[beratung-aktuell.de](http://beratung-aktuell.de) | [besserlieben.de/beratung-aktuell](http://besserlieben.de/beratung-aktuell)

CC BY-NC-ND 4.0

Liebe Leserschaft der *Beratung aktuell*,

das *Cambridge Dictionary* kürt »Parasozialität« zum Wort des Jahres 2025 und das aus gutem Grund; heute sind fast alle in vielfacher Weise online involviert und leben Parasozialität in irgendeiner Form.

In den meisten Haushalten sind Endgeräte ein zentraler Bestandteil der Alltagsorganisation. Online-Kalender, WhatsApp-Gruppen oder Ortungs-Apps sind selbstverständlich und habituell in den Alltag integriert. Gleichzeitig sind Smartphones und Mediennutzung oft Anlass für Konflikte in Familien, aber auch für Eifersucht in Paarbeziehungen, und es wird emotional und normativ verhandelt, wer wie lange und wofür online ist (Kleeberg-Niepage & Degen, 2022). Und: In fast allen sozialen Situationen spielt heutzutage Phubbing eine Rolle, die Unterbrechung einer sozialen Interaktion durch den Griff zum Endgerät (Bröning & Wartberg, 2022). Mit Blick auf die Wirkweise und auch in Bezug auf Lebensstil und Zufriedenheit fragen sich viele Menschen, welche Art und wie viel Medienkonsum sinnvoll und zielführend ist und die meisten vermuten neben pragmatischen Vorteilen eher negative Effekte. Dabei zeigt sich insgesamt ein breites Spektrum an Facetten der Parasozialität mit jeweils eigener Bedeutung und Logik.

Parasoziale Interaktion zeigt sich etwa im Online-Dating. Dating-Apps gelten bei vielen als einziger Ort flirtender Annäherung. Sie locken mit vielen unmittelbar verfügbaren attraktiven Möglichkeiten, bergen aber auch inhärenten Risiken für Verletzung und Missverständnisse – und damit befinden uns im Zeitalter der Dating-Erschöpfung, die über die Apps hinaus und in die Dating-Kultur insgesamt hineinragt (Degen & Kleeberg-Niepage, 2025). Außerhalb dieser Räume fürchten viele die drohende direkte Zurückweisung oder Grenzverletzungen, und so fürchten einige wachsende Vereinzelung, auch begünstigt durch die Apps und dort etablierten Praxen.

Auf Social Media geht es längst nicht nur um Informationssuche oder Unterhaltung. Nutzerinnen bauen Beziehungen zu Influencerinnen auf, die zu bedeutungsvollen Anderen für das soziale Selbst werden (Gergen, 2009). Sie folgen ihrem Alltag, erzählen Erlebtes nach, empfinden Nähe, vermissen, identifizieren und orientieren sich. Diese Beziehungen wirken nicht nur emotional, sondern auch körperlich regulierend, vergleichbar mit Face-to-Face-Kontakten. Kurzum, parasoziale Beziehungen *sind* soziale Beziehungen, aber sie funktionieren unter spezifischen Bedingungen, wie Einseitigkeit, Inszenierung und einem subtilen, aber stets präsenten Business Case (Degen, 2024). Parasoziale Beziehungen sind es auch, die Nutzerinnen von Social Media zu OnlyFans und anderen Subscription-Plattformen führen. Dort geht es nicht nur um den Zugriff auf sexuell explizite Inhalte, sondern auch – und mitunter vor allem – um erworbene parasoziale Gegenseitigkeit (Tynan & Linehan, 2024).

Ein neuerer Akteur im Feld der Parasozialität ist die KI. Viele nutzen Chatbots wie ChatGPT für Arbeit und Informationssuche und spätestens seit Suchmaschinen, wie Google, KI-basierte Modi integriert haben wird ein Großteil der digitalen Information von LLMs (Large Language Models) beeinflusst. Auch hier entstehen parasoziale Beziehungen, einseitig zwischen Mensch und Technik. Die parasozialen Mechanismen werden dann deutlich, wenn sich Nutzerinnen und Nutzer nach langen Arbeitstagen für die Hilfe und Leistung bedanken. Die KIs bedienen die Vermenschlichung und Beziehungsbildung, zum Beispiel indem der Chatbot Emojis schickt, lobt und anerkennt, traumasensibel spricht und nach dem Befinden fragt. Chatbots begleiten, coachen, trösten und quasi-therapieren als digitale Gefährten, KI-Therapeutinnen oder Companions (wie Replika), die Freundschaft, Intimität oder Mentorenschaft anbieten.

Parasozialität ist relevant und beraterisch und pädagogisch hochkomplex zu adressieren, weil sie vorbei an kognitiver Reflexion wirkt, ursächliche und tiefgreifende Bedürfnisse adressiert, tief im Selbst wirksam ist, zudem eine hohe epistemische Autorität beansprucht und so insgesamt schnell zur Entfremdung im Gegensatz zu einem als sinnlich erlebten, angeeigneten Leben führen kann (Degen, 2025; Hauswald, 2025).

In der psychosozialen Praxis spielt Parasozialität auf mehreren Ebenen eine Rolle: Beratende sind selbst parasozial involviert, erhalten Informa-

tionen über Medien, die verzerrt und direktiv sein können. Sie arbeiten zudem mit Menschen, deren Alltag und soziales System von Parasozialität beeinflusst sind. Und auch Beratungsprozesse selbst werden parasozial trianguliert, wenn Klientinnen Interventionen bereits aus Apps kennen oder Sitzungen über LLMs evaluieren lassen. Gleichzeitig nutzen viele Beratende selbst Parasozialität zur Organisation der Praxis, über ihre Instagram-Kanäle beim Marketing oder über digitale Beratungsformate, wobei sich Fragen zur Rolle und Verantwortung, therapeutischen Allianz, Körperlichkeit, Ko-Regulation und Ethik stellen. Niedrigschwelliger Zugriff und fundierte Informationen zur Versorgung bereitzustellen und auch Erleichterung für das eigene Arbeitsfeld gelten als positive Aspekte und Chance; und vieles funktioniert (Kubitza, 2024). Digitalisierung hat aber auch einen Preis, und es stellen sich Fragen über Zugänge und Prekarisierung – wer kann sich eine humane Therapie noch leisten und wer kann wie Qualität und Wirkweisen verantworten? Dabei wird auf der kritischen Seite mögliche Verflachung von Inhalten und Bedeutungen, Mechanisierung von Methodik und Beratungspraxis und ihren subtil-menschlichen Dynamiken und impliziten Wirkweisen in Zwischenräumen diskutiert (Possati, 2023; Zeddies, 2000).

Vielen ist die Bedeutung von Parasozialität bewusst und fast alle sind sich einig, dass sie Subjektivität, Beziehungen, Sexualität und Sozialität weit über die direkte parasoziale Interaktion hinaus prägt (u. a. Döring et al., 2024; Roesler & Bröning, 2024). Auch die Fachgesellschaften zeigen breites Interesse, bemängeln das Fehlen von Aus- und Weiterbildung und Professionalisierung. Sie beschreiben dringende Bedarfe an zuverlässigen Informationen und ambivalenter Haltung, die weder auf Ebene der Symptome verharren, noch in Gefahrenüberbetonung und Dystopie verfallen, durch Überhöhung der Technik und Selbstunterwerfung der menschlichen Leistungsfähigkeit paralyisiert werden, oder der Marginalisierung (z. B. aufgrund von Hilflosigkeit und Unsicherheit) verfallen. Insgesamt zeigt sich dabei ein Bedarf an Nuancierung und Kompetenz u. a. zu Nutzungsmodi, Chancen für das eigene Feld und die Versorgung, aber auch zu Vulnerabilitäten, sowie parasozialer Anamnese, Diagnostik und Interventionen und ihrer Evaluation.

Dieses Heft greift dies auf und widmet sich der Parasozialität in nuancierter Weise und in Bezug auf unterschiedliche Facetten.

Der wissenschaftliche Beitrag von *Diana Pistoll et al.* (2025) eröffnet mit einem Forschungsüberblick über das Phänomen der Parasoziali-



tät im Kontext von Social Media, beleuchtet Mechanismen, Motive und Nutzungsverhalten und diskutiert Vulnerabilitäten sowie Interventionen für beraterisches Handeln.

*Christiane Eichenberg* und *Julian Krusche* (2025) werfen einen konkreten Blick auf verschiedene digitale Beratungssettings und stellen den aktuellen Forschungsstand zur Wirksamkeit von text-, video- und auf Künstlicher Intelligenz basierten Formaten vor.

*Madita Hardiek* (2025) untersucht mithilfe explorativer Interviews die Wirkweise personifizierter Paartherapie-Bots (Eric AI von Eric Hegmann), unter anderem hinsichtlich der therapeutischen Allianz und dem Erleben von Empathie und Effektivität aus Perspektive der Nutzerinnen.

Im Interview berichtet *Ken Schönfelder* (2025) aus langjähriger einschlägiger Erfahrung und seiner psychotherapeutischen Perspektive über Mediennutzung, Medienabhängigkeit und die Notwendigkeit parasozialer Kompetenz in der Beratung von Kindern und Jugendlichen.

*Judith Gastner* und *Ludwig Schindler* (2025) legen im Gespräch dar, wie sie Paaren mit ihrer App PaarBalance im blended-learning-Format Unterstützung anbieten und wie diese evaluiert wird.

Den Autorinnen und Autoren an dieser Stelle herzlichen Dank für ihre Beiträge.

Registrieren Sie sich gerne für den Newsletter, um die Zeitschrift und zukünftige Calls für Beiträge zu erhalten (<https://beratung-aktuell.de/newsletter>). Sie erreichen uns zudem unter der Mail-Adresse: [redaktion@beratung-aktuell.de](mailto:redaktion@beratung-aktuell.de)

Die geplanten nächsten Hefte wenden sich in der Reihenfolge folgenden Themen zu: Paar- und Sexualtherapie im Gesundheitswesen (1/2026), Sexuelle Bildung und Beratung in Kollaboration mit Andreas Gloël und Niklas Albers von der pro familia (2/2026), und aktuelle Entwicklungen im Diskurs um Sexualität (z. B. Normalisierung von Rough Sex) (1/2027) – für die Hefte ab 2/26 nehmen wir noch Beiträge an. Jede Ausgabe bietet zudem Platz für einen freien Artikel, der nicht auf den Themenschwerpunkt begrenzt ist. Die Calls und Fristen für Ihre Einsendungen entnehmen Sie bitte der Website: [beratung-aktuell.de](https://beratung-aktuell.de)

Wir freuen uns auf den Diskurs und Ihre Beitragszuschriften!

*Ihre Herausgeberinnen*  
*Dr. Johanna L. Degen, Dr. Judith Lurweg & Monika Wacker*

## Literatur

- Bröning, S., & Wartberg, L. (2022). Attached to your smartphone? A dyadic perspective on perceived partner phubbing and attachment in long-term couple relationships. *Computers in Human Behavior*, 126, 106996.
- Degen, J. L. (2024). *Swipe, like, love. Intimität und Beziehung im Digitalen Zeitalter*. Psycho-sozial-Verlag.
- Degen, J. L. (2025). *The Shaping of the Parasocial Self. Relationships and Intimacy in the Digital Era*. Palgrave
- Degen, J. L., Kleeberg-Niepage, A. (2025). Coping with mobile-online-dating fatigue and the negative self-fulfilling prophecy of digital dating. *SN Soc Sci* 5, 12. <https://doi.org/10.1007/s43545-024-01042-0>
- Döring, N., Krämer, N., Miller, D. J., Quandt, T., & Vowe, G. (2024). Media representations of sexuality in an era of pornification. *SCM Studies in Communication and Media*, 13(4), 385–400.
- Eichenberg, C. & Krusche, J. (2025). Von Mails, Kamera bis hin zu Chatbots: Zur Wirksamkeit und Wirkweise von text-, video- und auf Künstlicher Intelligenz basierten Formaten in der psychosozialen Beratung. *Beratung aktuell. Fachjournal für Theorie & Praxis*, 26(2), 29–47. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-29>
- Gergen, K. J. (2009). *Relational being: Beyond self and community*. Oxford university press.
- Hardiek, M. (2025). KI Chatbots als Paartherapie: Qualitative Einblicke in subjektive Bewertungen von Nutzungserleben und erlebte Wirkweisen des Paartherapie-Chatbots Eric AI. *Beratung aktuell. Fachjournal für Theorie & Praxis*, 26(2), 49–64. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-49>
- Hauswald, R. (2025). Artificial epistemic authorities. *Social Epistemology*, 1–10.
- Interview mit Ken Schönfelder (2025). »Digitale Welten, echte Herausforderungen: Ein Blick in die psychotherapeutische Praxis«, geführt von Johanna L. Degen. *Beratung aktuell. Fachjournal für Theorie & Praxis*, 26(2), 65–72. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-65>
- Interview mit Judith Gastner & Ludwig Schindler (2025). Blended Learning. App-Unterstützung in der Paarberatung – Im Gespräch mit den Gründer\*innen von PaarBalance. *Beratung aktuell. Fachjournal für Theorie & Praxis*, 26(2), 73–77. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-73>
- Kleeberg-Niepage, A., & Degen, J. L. (2022). Between self-actualization and waste of time: young people's evaluations of digital media time. In *Children, Youth and Time* (pp. 29–47). Emerald Publishing Limited.
- Kubitza, E. (2024). ChatGPT als digitale Anlaufstelle für Beratungsanliegen zum Thema Schwangerschaftsabbruch. Eine explorative Untersuchung. *E-Beratungsjournal*, 20(1).
- Pistoll, D., Bröning, S. & Degen, J. L. (2025). Ich followe, also bin ich. Parasoziale Beziehungen im digitalen Raum und ihre Relevanz für beraterische Kontexte. *Beratung aktuell. Fachjournal für Theorie & Praxis*, 26(2), 11–27. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-11>
- Possati, L. M. (2023). Psychoanalyzing artificial intelligence: the case of Replika. *AI & Soc* 38, 1725–1738. <https://doi.org/10.1007/s00146-021-01379-7>

## Editorial

- Roesler, C., & Bröning, S. (2024). *Paarbeziehung im 21. Jahrhundert: Psychosoziale Entwicklungen und Spannungsfelder*. Kohlhammer.
- Tynan, L., & Linehan, C. (2024). OnlyFans: How models negotiate fan interaction. *Sexuality & Culture*, 28(5), 2289–2322.
- Zeddies, T.J. (2000). Within, outside, and in between: The relational unconscious. *Psychoanalytic Psychology*, 17(3), 467.

## Anzeige



**life lessons**

Akkreditierte Online-Fortbildungen  
für Therapeut:innen & Berater:innen

**Praxisnah lernen, wie  
Paar- und Sexualtherapie  
wirksam wird**

mit Ulrich Clement, Karoline Bischof,  
Angelika Eck, Gunther Schmidt u.v.m.

**15% Gutschein bis 31.12.2025 einlösen: BEA15**

**lifelessons.de/kurse**

# Ich followe, also bin ich

## Parasoziale Beziehungen im digitalen Raum und ihre Relevanz für beraterische Kontexte

*Diana Pistoll, Sonja Bröning & Johanna L. Degen*

Beratung aktuell, 26(2), 2025, 11–27

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-11>

[beratung-aktuell.de](http://beratung-aktuell.de) | [besserlieben.de/beratung-aktuell](http://besserlieben.de/beratung-aktuell)

CC BY-NC-ND 4.0

*Abstract:* Für viele Menschen ist es im Zuge der zunehmenden Digitalisierung sozialer Interaktionen zur Gewohnheit geworden, Influencern in den sozialen Medien zu folgen. Aktuelle Studien zeigen, dass diese so genannten »parasozialen Beziehungen« einen prominenten Platz im Leben und der Organisation des sozialen Selbst einnehmen und damit auch hohe Relevanz für die beraterische Praxis haben. Die Autorinnen des Beitrags geben einen Forschungsüberblick zum Phänomen der Parasozialität, beleuchten Mechanismen, Motive und Nutzungsverhalten sowie Konsequenzen und Bedeutung intensiver parasozialer Involviertheit und diskutieren Interventionen für beraterisches Handeln.

*Keywords:* Parasoziale Beziehungen, Social Media, Problematische Internetnutzung, Anamnese Internetnutzung

## Einführung

Die digitale Welt (Realität) nimmt mittlerweile einen prominenten Platz im Sozialleben vieler Menschen aller Altersgruppen in den global-westlich geprägten Gesellschaften ein (Chase et al., 2022). Die technologischen Fortschritte bieten diesbezüglich zahlreiche Potenziale für Nutzende (= »User«), z. B. in der Beziehungspflege und Kontaktaufnahme. Gleichzeitig zeigen sich bei der Nutzung auch Risiken für Wohlbefinden, psychische Gesundheit und Sozialität (u. a. Andreassen, 2015; Degen, 2025) wie Übergewicht (z. B. Kuebler et al., 2013), Angstzustände und Stress (Hartanto & Yang, 2016). Auch romantische und sexuelle Beziehungen im digi-

talen Zeitalter sind zunehmend von mediatisierten Strukturen geprägt, die neue Formen von Intimität und Beziehung hervorbringen (Degen, 2024; Roesler & Bröning, 2024).

Allmählich rücken die subtileren Auswirkungen in den Fokus der Forschung, wie das FoMo= »fear of missing out« (= Angst, etwas zu verpassen), das in jüngeren Bevölkerungsgruppen verbreitet ist (Boulianne & Theocharis, 2020) und zu erhöhter Bildschirmzeit führt (Przybylski et al., 2013; Elhai et al., 2021). In Abgrenzung zu Nutzung aus Angst oder suchtähnlichem Verhalten ist der Gegenstand dieses Beitrags die *Parasoziale Involviertheit* (= PI), d. h. bei der die Nachverfolgung medial prominent verteilter Personen (»Influencer«) durch Anhänger dieser Personen (»Follower«) bedeutsame soziale Mechanismen entwickelt. Durch seinen »parasozialen« Beziehungsscharakter grenzt sich dieses Phänomen von der pragmatischen Mediennutzung ab. Inhalte (= *Content*) von Influencern in sozialen Netzwerken wie Instagram oder TikTok sind darauf ausgelegt, intim und persönlich zu sein. Es entsteht Bezogenheit, obwohl die »Beziehung« zwischen einem bekannten Influencer und Followern letztlich einseitig bleibt. In den *Communities* der Follower findet hingegen ein reger Austausch, meist in Form von stetiger Validierung und echohaften Bestätigung statt.

Ein in den letzten Jahren starker Anstieg von PI (in 2005: 12 % zu 2015: 90 %; Perrin, 2015) wird insbesondere in der Altersgruppe der *emerging adults*, d. h. der jungen, sich entwickelnden Erwachsenen beobachtet. Viele konsumieren und kommentieren Inhalte von Influencern täglich und erleben dies als festen Bestandteil ihres Alltags (Coyne et al., 2019; Kleeberg-Niepage & Degen, 2022).

Doch wie bedeutsam ist dieses Phänomen? Im Beratungskontext wird – wenn es nicht gerade um Extremformen wie suchartigen Pornografiekonsum, Mobbing oder Belästigung in den sozialen Medien geht – bislang wenig nach dem digitalen Leben der Adressaten und dessen subjektiv empfundener Bedeutung gefragt. Den Autorinnen ist bisher außerhalb der eigenen Praxis keine regelhaft integrierte Anamnesepraxis parasozialen Nutzungsverhaltens bekannt. Dabei sind die Anzeichen für psychosoziale Konsequenzen parasozialer Beziehungen und PI empirisch wie praktisch längst augenscheinlich. Diskutiert wird eine kompensatorische Funktion für fehlende soziale und intime Beziehungen (Madison et al., 2016) oder die Materialisierung im Alltag, im Entscheidungsverhalten und Lebensstil (Degen & Johanssen, 2025).

## **Parasoziale Beziehungen zwischen Followern und Influencern**

Der Begriff der Parasozialität und frühere Forschung dazu beschreibt ursprünglich die Beziehung zwischen einem Fan und Stars (z. B. Schauspieler\*innen), die über Medien Reichweite erzeugten. Mit *parasozialen Interaktionen* (Horton & Wohl, 1956) werden die mediatisierten Formen der sozialen Interaktion zwischen einem/r Mediennutzer\*in und einer Medienfigur beschrieben. Dabei kann auf Seiten der Fans ein Gefühl von Wechselseitigkeit entstehen, während die Ungleichheit der Beziehung bewusst ist – ein Phänomen, das Hartmann (2017) als »Doppelbödigkeit« parasozialer Beziehungen beschreibt: Celebrities sind lediglich von der Masse der Fans abhängig, die ihre Existenz sichern.

Forschungsarbeiten über das »Fansein« zeigten, dass durch Medien vermittelte »gefühlte Freundschaft« mit einem Rockstar oder einer Serienfigur auch Komponenten emotionaler Verbundenheit enthalten kann (Claessens & Van Den Bulck, 2015). Ähnlich wie soziale face-to-face Beziehungen werden parasoziale Beziehungen in der Regel stärker, je mehr eine Person die jeweilige Medienfigur »kennenlernt«, und gipfeln oft in Gefühlen von Freundschaft oder sogar Romantik (Tukachinsky, 2010).

Förmlich überrollt wurde die beschriebene Forschung vom Aufstieg der sozialen Medien. Die Schwelle für Parasozialität wurde hierdurch stark gesenkt und die Mechanismen zwischen sozialen und parasozialen Kontaktformen verschwimmen zunehmend (Lutz & Ranzini, 2017; Salib, 2022). Die medial ausgestalteten Influencer-Profile – i. d. R. unterstützt durch Marketingmittel von Sponsoren und anderen Interessenvertreter\*innen liefern vielfach tägliche Inhalte, die einerseits professionell gestaltet sind, andererseits bewusst Intimität signalisieren. Letzteres fördert ein subjektives Gefühl von Individualität, Nähe und Verbundenheit (Sokolova & Kefi, 2020; Bond, 2021). So zeigt sich beispielsweise Dankbarkeit auf Seiten der Follower für Inhalte, auch für Werbung, die als eine Art Tipp unter Freunden kodiert werden (Degen & Simpson, 2022) – nicht umsonst ist Social Media das heute wirksamste Marketing-Tool, da es über Beziehung funktioniert.

Influencer (oftmals Internetcelebrities, die außerhalb des Internets keinen Starstatus haben), sind – dank Smartphone – »immer dabei«, wodurch Parasozialität habituell über Mikrosequenzen (beim auf den Bus warten, beim Essen unterm Tisch scrollen) und längere Sessions (abends

beim Double-Screening neben Serienschauen) in den Alltag eingewoben wird. Follower sind entlang von Vulnerabilitäten allerdings unterschiedlich intensiv involviert. Dies zeigt sich unter anderem an der Nutzungshäufigkeit und -dauer und an der mehr oder weniger aktiven Beteiligung am Konto des Influencers, die sich in Aktivitäten wie Liken, Teilen, Käufen und Kommentieren äußert (Abidin, 2015).

Parasoziale Beziehungen mit Influencern weisen Aspekte auf, die sich von den in der Fanforschung beschriebenen Prozessen unterscheiden. Die Einseitigkeit parasozialer Interaktionen ist in den sozialen Medien ein fließendes Spektrum mit multiplen Wirkfaktoren: Bei Interaktionen mit einem KI-Influencer ist sie beispielsweise völlig einseitig, während die Interaktion in Communities (»Gruppen«) Raum für situationsbedingte zweiseitige Kommunikation lässt (z. B. beim Hin- und Her-Kommentieren zu einem Thema unter dem Account eines Influencers). Derlei Vielschichtigkeit sorgt dafür, dass die Grenze zwischen Realität und Fiktion für User zunehmend verschwimmt (»reality-fiction-gap«; Schreier et al., 2001 adaptiert durch Degen & Simpson, 2022); und die Rolle der Influencer bedeutsam wird, z. B. bei Meinungsbildung (Javed et al., 2021; Yuan & Lou, 2020).

## **Forschung zu parasozialer Involviertheit**

Aktuelle Forschungsarbeiten geben Hinweise auf Motive, Bedeutung und potenzielle Konsequenzen von PI. PI ist ein vielschichtiger Prozess, in dem soziale, emotionale und identitätsbezogene Bedürfnisse der User adressiert werden (Bond, 2022; Tukachinsky et al., 2020). In den letzten Jahren ist eine Verlagerung der Plattformnutzung zu beobachten, weg von Plattformen wie Facebook, auf denen man sich hauptsächlich mit Bekannten vernetzte, hin zu Plattformen, auf denen ein sehr viel höheres Maß an Bildern von anonymen anderen konsumiert wird, wie Snapchat, TikTok oder Instagram (Anderson & Jiang, 2018). Bilder und Audios erzeugen dabei effektiver Intimität (Pittman & Reich, 2016), über die emotionale Ansprache (Wei-Ning et al., 2006; Lutz et al. 2021) und befeuern das Erleben einer glaubhaften, wirkmächtigen Beziehungserfahrung, die an der kognitiven Reflexion vorbei wirkt (z. B. über Wiedererkennungseffekte und visuelle Vertrautheit).

Der Konsum parasozialer Inhalte kann eine willkommene Flucht-

möglichkeit sein, um sich vom Alltag abzulenken, zu entspannen und positive Emotionen zu erleben (Subudhi & Malhar, 2022). Parasoziale Beziehungen bieten dabei auch regulative Möglichkeiten wie die Linderung von Spannungen und Nervosität sowie kurzfristig effektive Bewältigung über Ablenkung (u. a. Tukachinsky et al., 2020; Stein et al., 2022; Drach et al., 2021). Sie können Zugehörigkeit stiften (Valkenburg & Peter, 2009) und bieten psychosoziale Rückversicherung: Nicht selten berichten User von Gefühlen emotionaler Unterstützung und bezeichnen Medienfiguren als verlässliche Informationsquelle zur Orientierung (sogar verlässlicher als öffentliche Medien, Peers und Familie), insbesondere in Phasen erhöhter Einsamkeit, Unsicherheit oder emotionaler Belastung (O'Day & Heimberg, 2021). Parasoziale Beziehungen sind niedrigschwellig, sie ermöglichen eine Form der sozialen Teilhabe ohne das Risiko von Korrektiv und direkter Zurückweisung, dafür dienen sie mit Vorhersagbarkeit und inhaltlich validierender Kontinuität (Degen et al., 2025). Weiterhin können parasoziale Beziehungen Selbstbilder stabilisieren (Madison et al., 2016) und weitere identitätsrelevante Prozesse beeinflussen (Pérez-Torres, 2024). Für Follower, insbesondere aber für Minoritäten, wie z. B. queere Personen (McInroy & Craig, 2017) können Influencer als positive Referenzfiguren für Zugehörigkeit, Normalisierung und Empowerment dienen (Bond, 2022; Degen & Johanssen, 2025; Pickles, 2021). Influencer fungieren dann als Rollenmodelle bzw. Referenzpunkte, die Orientierung in Bezug auf Lebensstil, Karriere oder persönliche Werte bieten (Frederick et al., 2012). Madison et al. (2016) beschreiben in diesem Zusammenhang auch selbsterweiternde Motive, wie das Bedürfnis, die eigenen sozialen Fähigkeiten zu verbessern oder eine tiefere Ebene des Selbstverständnisses zu erreichen. Insgesamt zeigt sich dabei eine hohe subjektive Relevanz, die mithin als Bildung eines parasozialen Selbst konzeptualisiert wird (Degen, 2025).

In unserer eigenen Forschung wollten wir die vielen Facetten, die Forschungsarbeiten zum alltäglichen und bedeutsamen Phänomen PIs im Kontext sozialer Medien aufgedeckt haben, in der Zusammenschau beforschen. Daher entwickelten wir auf Grundlage theoretischer Modelle und qualitativer Daten die *Parasocial Influencer Involvement Scale* (PIInS; Degen et al., 2025) und erprobten sie in einer größeren Stichprobe. Sieben Dimensionen wurden hierbei aus der beschriebenen Theorie hergeleitet und empirisch identifiziert:

- *Selbstberuhigung*: Influencer-Inhalte werden zur emotionalen Selbstregulation genutzt – etwa nach Konflikten oder zur Stressreduktion.



- *Soziale Medien als Belohnung und Bereicherung*: Der Konsum von Social Media Inhalten wird als inspirierend, bereichernd und motivationsfördernd erlebt.
- *Identifikation und Loyalität*: Follower identifizieren sich mit Influencern, übernehmen Teile des Lebensstils und verteidigen sie gegen Kritik. Die Zugehörigkeit zur »Community« kann zentrale Identitätsfunktionen erfüllen.
- *Selbstexpansion und Validierung*: Konsumverhalten, Meinungsbildung und Selbstwert werden durch Influencer validiert. Weniger die persönliche Erweiterung als vielmehr die externe Bestätigung steht dabei im Vordergrund.
- *Rollenmodell und Vergleich*: Idealbilder und Vergleiche mit Influencern (z. B. in Bezug auf Aussehen oder Lebensstil) fördern sowohl Motivation als auch potenziell problematische soziale Vergleiche.
- *Emotionale Bindung*: Parasoziale Beziehungen können starke affektive Bindungen erzeugen – inklusive Sorge, Freude oder Trauer über Ereignisse im Leben des Influencers.
- *Sozialer Einfluss*: Influencer fungieren als soziale Referenzpunkte. Ihre Meinung beeinflusst das Verhalten der Follower auch jenseits des digitalen Raums.

Dabei zeigte sich, dass stark parasozial involvierte Personen soziale Medien in besonderem Maße als *Bereicherung und Belohnung* wahrnehmen und zugleich hohe Mittelwerte auf den Subskalen *Rollenmodell & Vergleich* sowie *Selbstberuhigung* berichten, während die Subskala *Sozialer Einfluss* am geringsten zum Gesamtwert beitrug. Für jüngere Probanden innerhalb des emerging adulthoods waren *Selbstberuhigung* und *Identifikation & Loyalität* von zentraler Relevanz, während ältere Probanden vor allem hohe Werte bei der *Emotionalen Bindung* aufweisen. Bei queeren Usern waren die Subskalen *Emotionale Bindung* sowie *Identifikation & Loyalität* stärker ausgeprägt, was für die affirmative und identitätsbezogene Funktion parasozialer Beziehungen für diese Subgruppe spricht.

Als mögliche Risiken werden angesichts steigender Nutzungszeiten vor allem bei jüngeren Menschen im Kontext von Parasozialität vermutete psychologische Abhängigkeiten sowie der potenzielle Suchtcharakter dieser Art von Beziehung kritisch diskutiert (u. a. Lapierre & Lewis, 2018). Die Nutzung wird durch Belohnungserwartung aufrechterhalten: Schon der unspezifische positive Stimulus, der im Hinweiston einer neuen Nach-

richt liegt, weckt die unbewusste Hoffnung auf ›irgendetwas‹ Lohnendes (Peper & Harvey, 2018). Über die Zeit entstehen neuronale Rückkopplungsmechanismen die über das Dopamin-Belohnungssystem wirken. Sie sorgen dafür, dass der Konsument bzw. Follower immer auf dem Laufenden bleiben will, weil er unbewusst eine neurochemische Belohnung erwartet (Burhan & Moradzadeh, 2020). Mit der Zeit kann das intensive PI, das grundsätzlich mit verstärkter Nutzung des Smartphones einhergeht (Yang et al., 2022), belastend wirken. Das Gefühl, ständig reagieren und für andere verfügbar sein zu müssen (Halfmann & Rieger, 2019) kann Nutzungsdruck ausüben (Przybylski et al., 2013; Elhai et al., 2021). Wahrgenommener Stress (Dissing et al., 2019), oder familiäre Konflikte (Wartberg et al., 2019) verstärken diese Prozesse. Studien belegen Zusammenhänge zwischen einem hohen Ausmaß an PI mit erhöhter depressiver Symptomatik, reduziertem psychischem Wohlbefinden und ängstlicher Bindung (Pittman & Reich, 2016; Tan, 2023; Degen et al., 2025).

Subtiler sind die Auswirkungen auf das Selbst und die sozialen Beziehungen der Nutzer\*innen, wie Vergleichseffekte: Durch Filter und KI entstehen auf Social Media unrealistische Ideale, die zunächst zu einem erhöhten Konsum anregen (Zulli, 2018; Cug et al., 2022) und in einem weiteren Schritt zu einer Übertragung in die Außenwelt führen (u. a. veränderte Körperwahrnehmung; Fardouly & Vartanian, 2016). Digitale Sichtbarkeit und Interaktion können Nähe suggerieren, jedoch zugleich Unsicherheiten auch in Beziehungen (womöglich auch durch die Entfremdung von Körperwissen und Intuition; Hartmann et al., 2024) wie Vergleichsdruck, Konkurrenzdenken und ein chronisches Erleben von Unzulänglichkeit (Diefenbach & Christoforakos, 2017; Portingale et al., 2022). Auch verstärken idealisierte Beziehungs- und Selbstbilder normative Vorstellungen von Intimität und Partnerschaft, an denen reale Beziehungen häufig zu scheitern drohen. Auch die vermehrte Nutzung der Technologie kann Enttäuschung und Konflikte erzeugen (Turel et al., 2008). Partnerschaften leiden, wenn sich ein Lebenspartner durch die dauernde Außenkommunikation in Gegenwart des Partners (engl. »Phubbing« = phone snubbing/vor den Kopf stoßen mit dem Telefon) gekränkt oder vernachlässigt fühlt und auch Interneteifersucht wirkt sich eher negativ aus (Bröning & Wartberg, 2022).

Bei bindungsunsicheren Personen kann PI eine regulierende und/oder substituierende Funktionen bei Unsicherheiten in Beziehungen erhalten. Ein höheres Ausmaß an PI hängt dahingehend negativ mit Bindungssicher-

heit und der subjektiven Bedeutung persönlicher Beziehungen zusammen und positiv mit der subjektiven Bedeutung der eigenen Außenwirkung. Vulnerable Personen könnten parasoziale Beziehungen in besonderem Maße dafür nutzen, wahrgenommenen Stress oder negativen Affekt zu regulieren. Zu einer besonders intensiven Nutzung bis hin zur Flucht in die digitale Sphäre könnte ein Mangel an Bedürfnisbefriedigung in der physischen Welt führen (Tateno et al., 2019). PI scheint dabei zwar kurzfristige Befriedigung in Form von Stimmungsaufhellung zu bieten (vgl. u. a. Stein et al., 2022), aber keine belastbare oder nachhaltige Reduktion von Einsamkeit zu ermöglichen (Pittman & Reich, 2016).

Insgesamt zeigt sich im subjektiven Erleben Ambivalenz gegenüber PI: Was für die einen ein, zumindest unmittelbarer entlastender Coping-Mechanismus ist, kann in anderen, und unter mittelbarer Perspektive, sozialen Rückzug oder dysfunktionale Beziehungsmuster verstärken und individualisieren (Tateno et al., 2019). Welcher Aspekt überwiegt, mag im Einzelfall unterschiedlich sein und ist wissenschaftlich ungeklärt, weil längsschnittliche Studien und realistische Kontrollgruppen und Kontexte fehlen, in denen sich auch Ursache-Wirkungszusammenhänge nachweisen ließen.

## **Implikationen für beraterische Kontexte**

PI und damit auch parasoziale Beziehungen gehen über Strategien der Ablenkung deutlich hinaus und verweist auf grundlegende Funktionen des (para-)sozialen Selbst. Dieses verflocht sich zunehmend mit medialen Figuren auf Social Media und dazugehörigen Online-Communitys, wo Individuen soziale Bestätigung, Zugehörigkeit, Orientierung und Trost suchen (Degen, 2025). Digitale Räume werden als zentrale Beziehungs-, Informations- und Erfahrungsorte genutzt (Boulianne & Theocharis, 2020; Chase et al., 2022), wodurch PI zumindest für die Altersgruppe junger Erwachsener eine vielschichtige Bedeutung für die identitätsbezogene Entwicklung erlangt und (ganzheitlichere) face-to-face Sozialität mithin abgedrängt wird.

PI und dazugehörige Beziehungen stellen eine bedeutsame Schnittstelle zwischen digitalem Alltag, psychischer Gesundheit, Identitätsentwicklung und Sozialisierung und Sozialität dar. Im psychotherapeutischen oder beratenden Erstkontakt kann es daher hilfreich sein, systematisch zu erfassen, welche Medienroutinen, parasozialen Muster und subjektiven Be-

deutungen für Klienten relevant sind – ohne unmittelbar Veränderungsdruck aufzubauen oder in vorverurteilende Abwehr, in der Form von Bagatellisierung oder Dramatisierung, zu verfallen. Hierzu können zunächst Mikroprozesse wie tatsächliche Bildschirmzeit, situative Nutzungskontexte (z. B. als Emotionsregulationsstrategie oder Coping-Mechanismus) und Art und Weise, sowie Intensität der parasozialen Beschäftigung betrachtet werden, um das individuelle Nutzungsverhalten und dessen Bedeutung differenzierter zu verstehen. Dieser explorative Zugang fördert eine akzeptierende und normalisierende Atmosphäre – er eröffnet die Möglichkeit, digitale Praktiken und diesbezügliche Verhaltensmuster als Bestandteil der Lebenswelt ernst zu nehmen, um dann bei Bedarf eine kritische oder veränderungsorientierte Bearbeitung anzuregen.

Ein vertieftes Verständnis über die Rolle parasozialer Interaktionen im Alltag zu entwickeln, erscheint zentral, um nachvollziehen zu können, wie habituierte Nutzungsmuster, motivationale Dynamiken und daraus resultierende Effekte (bspw. Orientierung, Vergleich oder Verlagerung von face-to-face Begegnungen ins Digitale) wirken und inwiefern diese langfristig als positiv erlebt werden. In diesem Zusammenhang kann auch betrachtet werden, wie aktiv oder passiv soziale Medien genutzt werden (vgl. *active-passive model*; Verduyn et al., 2022). Eine aktive, selbstbestimmte Nutzung – etwa durch die gezielte Auswahl von Accounts oder eine reflektierte Bewertung der Glaubwürdigkeit von Influencern steht im Zusammenhang mit höherem Wohlbefinden und psychischer Stabilität (Valkenburg et al., 2022). Auch bewusst angeeignete Nutzungsmodi und produktives Verhalten, wie der Aufbau eines eigenen Kanals, produzieren und verbreiten von selbst produzierter Musik oder das Teilen von Nischeninteressen mit Online-Communitys hat erst einmal wenig(er) negative Auswirkungen (Kleeberg-Niepage & Degen, 2022). Hier ist der User zugleich Akteur, der bewusst und informiert handelt. Passive, ungerichtete Rezeption hingegen – etwa das wiederholte Scrollen ohne Interaktion – begünstigt soziale Vergleichsprozesse, Neid und Unzufriedenheit, sowie das Erleben Zeit zu verschwenden und wenig wirksam zu sein (ebd.; Verduyn et al., 2022; Reinecke et al., 2022).

Bei solch vielfältigen Wirkweisen ist daher die informierte Exploration der Art und Bedeutung der jeweiligen persönlichen Nutzung im Beratungsetting zentral. Sie kann durch eine differenzierte Betrachtung des Phänomens Parasozialität, z. B. mit Hilfe der berichteten Skala für potenzielle negative Effekte sensibilisieren. Indem bei der oft vorhandenen Ambivalenz

hinsichtlich der Nutzung angesetzt wird, rückt so das Finden eigener Wege des Umgangs mit negativen Effekten und Kosten der Lebensstrategien in den Mittelpunkt. Die bewusste Auseinandersetzung mit der Motivation hinter dem Digitalen kann helfen, automatische Muster zu unterbrechen (Paxton et al., 2022). Entlastend ist zudem Psychoedukation, die hilft, parasoziale Dynamiken als Teil größerer sozialer und technologischer Systeme und innerhalb von komplexen Lebensbedingungen (Einsamkeit, Individualisierung) zu verstehen, anstatt Probleme zu individualisieren oder zu pathologisieren.

Die zunehmende Verschmelzung parasozialer und sozialer Interaktionen in digitalen Räumen verweist auf eine neue Qualität von Beziehungserfahrungen. Hier besteht das Risiko einer zunehmenden Entkopplung von sozialen Erfahrungen im physischen Raum, wenn fiktive oder mediale Beziehungsobjekte zur bevorzugten Quelle emotionaler Erfüllung (als Substitut, denn sie vernachlässigt beispielsweise den Körper und verändert soziale Organisation – man kann bei seinem Influencer weder Geld leihen noch auf dem Sofa schlafen) werden.

Die spezifischen parasozialen Beziehungen sind selbst ausgewählt, auf explizierbare Bedürfnisse abgestimmt und in sich schlüssig, daher wirken sie zunächst reibungslos validierend, vorhersagbar und angenehm (quasi perfekt). Weder müssen Konflikte ausgetragen werden noch Enttäuschungen oder Unvollkommenheit ausgehalten werden. Somit stellt der täglich produzierte Content einen sicheren Bezugspunkt dar, der Gefühle von Kontinuität, Verlässlichkeit und schlussendlich Verbundenheit erzeugt. Wird im Umkehrschluss die potenziell als konfrontativ-unangenehm empfundene analoge Welt vermieden, kann es über die Zeit durch das fehlende Einüben realer Beziehungsinteraktionen zu mangelnder Beziehungskompetenz und Angst vor Beziehungen (z. B. aufgrund sozialer Korrekturen und Inkonsistenz) kommen (Degen et al., 2025). Beratung kann helfen, Diskrepanzen, Funktionen und Wirkweisen, aber auch Vor- und Nachteile zwischen medial vermittelten Idealen und realen Beziehungserfahrungen aufzuzeigen.

Auch lustvolle Sexualität und Beziehungsinitiierung können durch digitale Realitäten, negative Gruppendynamiken, neu aufgelegte Stereotype, neue Verengungen sexueller Skripte (Performanceorientierung, Lustdogma) und selbstabwertende Körperwahrnehmung beeinträchtigt sein. Digitale Selbstdarstellungen vermitteln auch für die Sexualität häufig ein ästhetisiertes Ideal, das reale Körperlichkeit, Alterungsprozesse

und Unterschiede ausblendet (Przyborski & Slunecko, 2022). Der Fokus auf Performance und Optimierung (z. B. durch Filter oder selektive Bildauswahl) kann zu einer Entfremdung vom eigenen sinnlichen Erleben führen, wenn Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung primär auf Außenwirkung gerichtet sind (Ozimek et al., 2023). Influencer, die realistische, verletzliche oder alltägliche Aspekte vom Leben zeigen, können hierbei durchaus als korrigierende Orientierung fungieren (Cohen et al., 2019).

Insgesamt kann es in der beraterischen/therapeutischen Praxis darum gehen unmittelbar sinnvolle und mittelbar zielführende Lebens- bzw. Bewältigungsstrategien bewusst zu machen und dementsprechendes Verhalten schrittweise einzuüben. Das gelingt zum einen über viele Mikroentscheidungen (ohne Handy zur Toilette gehen) und Schlüsselerlebnisse (Auszeiten ohne Handy), bei denen es gilt die positiven Veränderungen zu bemerken, zu markieren zu integrieren und zu wiederholen, bis das positive Erleben zum Pullfaktor selbst wird. Bisher zeigt sich dabei, dass das Umlernen oft langwierige Prozesse sind. Die Thematisierung von Verlustgefühlen über »verlorene Zeit« ein »verpasstes Leben«, fragmentierte Aufmerksamkeit oder unerfüllte Erwartungen kann hierbei manchmal zentral sein. Beratungsarbeit kann Räume eröffnen, um Ambivalenzen auszuhalten, Unvollkommenheit zu normalisieren, zu akzeptieren und den Schritt aus idealisierter Projektion in reale Beziehungsarbeit und sinnliche, weltkluge Auseinandersetzung mit dem Leben zu begleiten. Dies beinhaltet, Klienten zu ermutigen, Verletzlichkeit zuzulassen und Unsicherheiten als Teil authentischer Nähe und als Chance für Entwicklung zu begreifen. Noch wichtiger aber erscheint es, Präsenz im Hier und Jetzt zu fördern – etwa durch Übungen, die sinnliche Wahrnehmung, Wahrnehmung von Korporealität im sozialen Kontext (wie sehen andere Menschen aus?), Achtsamkeit und genuine Begegnung fördern (Brotto & Basson, 2014). Ebenso wichtig ist die Förderung von Reflexivität und Selbstwirksamkeit (*»agency«*). Sie stärken Sinnlichkeit und Körperpräsenz und tragen über Markierung und Wiederholung zunächst zum individuellen und dann (hoffentlich) zum kollektiven Umlernen (Verlernen, Neulernen) bei. Wir zumindest nehmen zunehmend gemischte Gefühle gegenüber der Technologie und einen kollektiven Hunger nach Sozialität, Gemeinschaft und angeeignetem Leben wahr. Nun gilt es, die Lücken zwischen Wissen und Gewohnheit zu schließen.

## Fazit

Parasoziale Dynamiken bleiben vielschichtig und müssen nuanciert betrachtet werden. Sie müssen nicht »einfach weg«, denn sie bedienen wichtige Funktionen. Vielmehr gilt es, sie zu ergänzen, einzuordnen und ggf. zu reduzieren oder zu ersetzen). Als Bestandteil moderner Beziehungserfahrungen sollten sie ernst genommen werden und Raum erhalten, auch in der Beratung. Nur so ist die Entwicklung einer parasozialen Besonnenheit (»parasocial prudence«, Degen, 2025) möglich, verstanden als reflektierte, selbstbestimmte und achtsame Haltung im Umgang mit medialen Beziehungen in Bezug auf das Selbst und die anderen.

## Literatur

- Abidin, C. (2015). Communicative ♥ Intimacies: InQuencers and Perceived Interconnect-  
edness. *Ada: A journal of gender, new media, and technology*, 8, 1–16.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. *Pew research center*, 31(2018), 1673–1689.
- Andreassen, C.S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Bond, B.J. (2021). The development and influence of parasocial relationships with television characters: A longitudinal experimental test of prejudice reduction through parasocial contact. *Communication Research*, 48(4), 573–593.
- Bond, B.J. (2022). Parasocial relationships as functional social alternatives during pandemic-induced social distancing. *Psychology of Popular Media*, 11(3), 250.
- Boulianne, S., & Theocharis, Y. (2020). Young people, digital media, and engagement: A meta-analysis of research. *Social Science Computer Review*, 38(2), 111–127.
- Broto, L.A., & Basson, R. (2014). Group mindfulness-based therapy significantly improves sexual desire in women. *Behaviour research and therapy*, 57, 43–54.
- Bröning, S., & Wartberg, L. (2022). Attached to your smartphone? A dyadic perspective on perceived partner phubbing and attachment in long-term couple relationships. *Computers in Human Behavior*, 126, 106996.
- Burhan, R., & Moradzadeh, J. (2020). Neurotransmitter dopamine (DA) and its role in the development of social media addiction. *Journal of Neurology & Neurophysiology*, 11(7), 1–2.
- Chase, G.E., Brown, M.T., & Jensen, M. (2022). Emerging adults' digital technology engagement and mental health during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 1023514.
- Chopik, W.J., & Johnson, D.J. (2021). Modeling dating decisions in a mock swiping paradigm: An examination of participant and target characteristics. *Journal of Research in Personality*, 92, 104076.
- Claessens, N., & Van den Bulck, H. (2015). Parasocial relationships with audiences favorite celebrities: The role of audience and celebrity characteristics in a repre-

- sentative flemish sample. *Communications: the European journal of communication research/Deutsche Gesellschaft für Kommunikationsforschung [Köln]; Association Allemande de Recherche pour la Communication [Cologne]-Sankt Augustin*, 1976, *currens*, 40(1), 43–65.
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New media & society*, 21(7), 1546–1564.
- Coyne, S. M., Stockdale, L., & Summers, K. (2019). Problematic cell phone use, depression, anxiety, and self-regulation: Evidence from a three year longitudinal study from adolescence to emerging adulthood. *Computers in Human Behavior*, 96, 78–84.
- Cug, J., Tănase, A., Stan, C. I., & Chitcă, T. C. (2022). Beauty filters for physical attractiveness: Idealized appearance and imagery, visual content and representations, and negative behaviors and sentiments. *Journal of Research in Gender Studies*, 12(2), 33–47.
- Degen, J. L. (2024). *Swipe, like, love. Intimität und Beziehung im Digitalen Zeitalter*. Psycho-sozial-Verlag.
- Degen, J. L. (2025). *The Shaping of the Parasocial Self: Relationships and Intimacy in the Digital Era*. Springer Nature.
- Degen, J. L. & Johanssen, J. (2025). Parasocial Feminism and Social Media Communities: Subjective Empowerment and its Ambivalences. *Italian Journal of Community Psychology*
- Degen, J. L., Kleeberg-Niepage, A. Coping with mobile-online-dating fatigue and the negative self-fulfilling prophecy of digital dating. *SN Soc Sci* 5, 12 (2025). <https://doi.org/10.1007/s43545-024-01042-0>
- Degen, J. L., Pistoll, D., Brandmaier, A., & Bröning, S. (2025). Where you lead I will follow: Developing a new measure for studying parasocial involvement with influencers. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 19(3), Article 2.
- Degen, J. L., & Simpson, S. (2022). Me, my product and I: Selling out on #Sustainability. In *Nachhaltigkeit und Social Media: Bildung für eine nachhaltige Entwicklung in der digitalen Welt* (pp. 143–164). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Diefenbach, S., & Christoforakos, L. (2017). The selfie paradox: Nobody seems to like them yet everyone has reasons to take them. An exploration of psychological functions of selfies in self-presentation. *Frontiers in psychology*, 8, 7.
- Dissing, A. S., Jørgensen, T. B., Gerds, T. A., Rod, N. H., & Lund, R. (2019). High perceived stress and social interaction behaviour among young adults. A study based on objective measures of face-to-face and smartphone interactions. *PloS one*, 14(7), e0218429.
- Drach, R. D., Orloff, N. C., & Holmes, J. M. (2021). The emotion regulatory function of online social networking: Preliminary experimental evidence. *Addictive behaviors*, 112, 106559.
- Elhai, J. D., Yang, H. & Montag, C. (2021, April). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current opinion in psychology*, 9, 1–5.
- Frederick, E. L., Lim, C. H., Clavio, G., & Walsh, P. (2012). Why we follow: An examination



- of parasocial interaction and fan motivations for following athlete archetypes on Twitter. *International journal of sport communication*, 5(4), 481–502.
- Halfmann, A., & Rieger, D. (2019). Permanently on call: The effects of social pressure on smartphone users' self-control, need satisfaction, and well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(4), 165–181.
- Hartanto, A., & Yang, H. (2016). Is the smartphone a smart choice? The effect of smart-phone separation on executive functions. *Computers in human behavior*, 64, 329–336.
- Hartmann, A., Kammholz, M., & Zengler, Y. (2024). Übe dich im Genuss! *Soziale Passagen*, 16(1), 181–197.
- Hartmann, T. (2016). Parasocial interaction, parasocial relationships, and well-being. In *The Routledge handbook of media use and well-being* (pp. 131–144). Routledge.
- Hartmann, T. (2017). *Parasoziale Interaktion und Beziehungen* (2. Aufl.). Nomos (Konzepte; Bd. 3).
- Horton, D., & Wohl, R. (1956). Mass Communication and Para-Social Interaction. *Psychiatry*, 19(3), 215–229.
- Javed, S., Rashidin, M. S., & Xiao, Y. (2021). Investigating the impact of digital influencers on consumer decision-making and content outreach: using dual AISAS model. *Economic Research-Ekonomska Istraživanja*, 35(1), 1183–1210.
- Kleeberg-Niepage, A., & Degen, J. L. (2022). Between self-actualization and waste of time: young people's evaluations of digital media time. In S. Schutter, D. Haring, & L. E. Bass (Eds.), *Children, Youth and Time* (Sociological Studies of Children and Youth, Vol. 30, pp. 29–47). Emerald Publishing Limited.
- Kuebler, M., Yom-Tov, E., Pelleg, D., Puhl, R. M., & Muennig, P. (2013). When overweight is the normal weight: an examination of obesity using a social media internet database. *PLoS One*, 8(9), e73479.
- Lapierre, M. A., & Lewis, M. N. (2018). Should it stay or should it go now? Smartphones and relational health. *Psychology of popular media culture*, 7(3), 384.
- Lutz, A. P., Dierolf, A., Van Dyck, Z., Georgii, C., Schnepfer, R., Blechert, J., & Vögele, C. (2021). Mood-induced changes in the cortical processing of food images in bulimia nervosa. *Addictive Behaviors*, 113, 106712.
- Lutz, C., & Ranzini, G. (2017). Where dating meets data: Investigating social and institutional privacy concerns on Tinder. *Social Media+ Society*, 3(1), 2056305117697735.
- Madison, T. P., Porter, L. V., & Greule, A. (2016). Parasocial compensation hypothesis: Predictors of using parasocial relationships to compensate for real-life interaction. *Imagination, Cognition and Personality*, 35(3), 258–279.
- McInroy, L. B., & Craig, S. L. (2017). Perspectives of LGBTQ emerging adults on the depiction and impact of LGBTQ media representation. *Journal of youth studies*, 20(1), 32–46.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.
- Ozimek, P., Lainas, S., Bierhoff, H. W., & Rohmann, E. (2023). How photo editing in social media shapes self-perceived attractiveness and self-esteem via self-objectification and physical appearance comparisons. *BMC psychology*, 11(1), 99.
- Paxton, S. J., McLean, S. A., & Rodgers, R. F. (2022). »My critical filter buffers your app filter«: Social media literacy as a protective factor for body image. *Body Image*, 40, 158–164.

- Peper, E., & Harvey, R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation*, 5(1), 3–3.
- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43(26), 22170–22180.
- Perrin, A. (2015). Social media usage. *Pew research center*, 125, 52–68.
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social Media and Loneliness: Why an Instagram Picture May Be Worth More Than a Thousand Twitter Words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155–167.
- Portingale, J., Fuller-Tyszkiewicz, M., Liu, S., Eddy, S., Liu, X., Giles, S., & Krug, I. (2022). Love me Tinder: The effects of women's lifetime dating app use on daily body dissatisfaction, disordered eating urges, and negative mood. *Body Image*, 40, 310–321.
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1814–1848.
- Przyborski, A., & Slunecko, T. (2022). Qualitative Zugänge zu digitalisierten Körper- und Gesundheitspraxen. *ZQF–Zeitschrift für Qualitative Forschung*, 22(2), 179–186.
- Reinecke, L., Gilbert, A., & Eden, A. (2022). Self-regulation as a key boundary condition in the relationship between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101296.
- Roesler, C., & Bröning, S. (2024). *Paarbeziehung im 21. Jahrhundert: Psychosoziale Entwicklungen und Spannungsfelder*. Kohlhammer.
- Rosaen, S.F., & Dibble, J.L. (2016). Clarifying the role of attachment and social compensation on parasocial relationships with television characters. *Communication Studies*, 67(2), 147–162.
- Salib, G. (2022, October). Parasocial Interactions and Relationships among Emerging Adults in Online Communities. In *Proceedings of the ALISE Annual Conference*.
- Seiffge-Krenke, I. (2022). Partnerbeziehungen bei jungen Erwachsenen: Flucht vor der Intimität?. *Die Psychotherapie*, 67(4), 320–329.
- Sokolova, K., & Kefi, H. (2020). Instagram and YouTube bloggers promote it, why should I buy? How credibility and parasocial interaction influence purchase intentions. *Journal of retailing and consumer services*, 53, 101742.
- Stein, J.P., Liebers, N., & Faiss, M. (2022). Feeling Better ... But Also Less Lonely? An Experimental Comparison of How Parasocial and Social Relationships Affect People's Well-Being. *Mass Communication and Society*, 1–23.
- Subudhi, R., & Malhar, S. (2022). Digital Consumption Pattern and its Impact on Society: A Study on Semi-Urban Society of Odisha, India. *Journal of Humanities & Social Sciences Research eISSN*, 2682–9096.
- Tan, Y. (2023). More Attached, Less Stressed: Viewers' Parasocial Attachment to Virtual Youtubers and Its Influence on the Stress of Viewers During the COVID-19 Pandemic. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 155, p. 03012). EDP Sciences.
- Tateno, M., Teo, A.R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., & Kato, T.A. (2019). Internet addiction, smartphone addiction, and hikikomori trait in Japanese young adult: Social isolation and social network. *Frontiers in psychiatry*, 10, 455.
- Tukachinsky, R. (2010). Para-romantic love and para-friendships: Development and assessment of a multiple-parasocial relationships scale.

- Tukachinsky, R., Walter, N., & Saucier, C.J. (2020). Antecedents and effects of parasocial relationships: A meta-analysis. *Journal of Communication*, 70(6), 868–894.
- Turel, O., Serenko, A., & Giles, P. (2008). Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 405–413.
- Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current directions in psychological science*, 18(1), 1–5.
- Valkenburg, P.M., van Driel, I.I., & Beyens, I. (2022). The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review. *New media & society*, 24(2), 530–549.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., & Kross, E. (2022). Do social networking sites influence well-being? The extended active-passive model. *Current Directions in Psychological Science*, 31(1), 62–68.
- Wartberg, L., Kriston, L., Zieglmeier, M., Lincoln, T., & Kammerl, R. (2019). A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of Internet gaming disorder in adolescence. *Psychological medicine*, 49(2), 287–294.
- Wei-Ning, W., Ying-Lin, Y., & Sheng-Ming, J. (2006, October). Image retrieval by emotional semantics: A study of emotional space and feature extraction. In *2006 IEEE International Conference on Systems, Man and Cybernetics* (Vol. 4, pp. 3534–3539). IEEE.
- Wu, P.L., & Chiou, W.B. (2009). More options lead to more searching and worse choices in finding partners for romantic relationships online: An experimental study. *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 315–318.
- Yang, H., Wang, Z., & Elhai, J.D. (2022). The relationship between adolescent stress and problematic smartphone use: The serial mediating effects of anxiety and frequency of smartphone use. *Current Psychology*, 1–8.
- Yuan, S., & Lou, C. (2020). How social media influencers foster relationships with followers: The roles of source credibility and fairness in parasocial relationship and product interest. *Journal of Interactive Advertising*, 20(2), 133–147.
- Zulli, D. (2018). Capitalizing on the look: insights into the glance, attention economy, and Instagram. *Critical Studies in Media Communication*, 35(2), 137–150.

## Biografische Notiz

*Diana Pistoll* (sie/ihr) ist Psychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin an der Medical School Hamburg. In ihrer Forschung konzentriert sie sich aktuell auf parasoziale Beziehungen zu Influencern und deren Bedeutung für junge Menschen.

Prof. Dr. *Sonja Bröning* (sie/ihr) ist Entwicklungspsychologin an der Medical School Hamburg und forscht zu aktuellen Einflüssen auf Partnerschaft, Liebe und Sexualität. Neben ihrer Tätigkeit in Wissenschaft, Lehre und Forschung ist sie in freier Praxis als systemische Paar-/Sexualtherapeutin (DGSF/DGfS), Mediatorin (BM) tätig. 2024 erschien ihr Buch *Paarbeziehung im 21. Jahrhundert* (Roesler/Bröning) im Kohlhammer-Verlag.

Dr. *Johanna L. Degen* (sie/ihr) ist Sozialpsychologin und forscht u.a. an der Europa-Universität Flensburg zu Beziehungen und Sexualität im Kontext von Digitalisierung, oft

Diana Pistoll, Sonja Bröning & Johanna L. Degen: Ich followe, also bin ich

aus gesellschaftskritischer Perspektive. Neben der Wissenschaft ist sie als systemische Beraterin (DGSF), systemische Therapeutin und Sexual- & Paar-Therapeutin (DGfS) in freier Praxis tätig und lehrt zudem an verschiedenen Aus- und Fortbildungsinstituten. Ihr aktuelles Buch *The Shaping of the Parasocial Self* erscheint 2025 bei Palgrave. Ihr Buch *Swipe, like, love: Intimität und Beziehung im digitalen Zeitalter* ist 2024 im Psychosozial-Verlag erschienen.



Johanna L. Degen

## **Swipe, like, love**

**Intimität und Beziehung im digitalen Zeitalter**



2024 · 166 Seiten · Broschur  
ISBN 978-3-8379-3287-4

- ▶ **Autorin ist medial als Dr. Tinder bekannt**
- ▶ **Neue Erkenntnisse über Beziehungen in Sozialen Medien**
- ▶ **Anschauliche therapeutische Perspektiven zu Parasozialität und Intimität**

Fast jede zweite Beziehung beginnt virtuell. Tinder, OnlyFans oder Instagram sind die Orte, an denen Annäherung stattfindet, Sex angebahnt wird und Beziehungen geführt werden. Lange verstand die Psychologie das um sich greifende Handynutzungsverhalten als Sucht, suchtähnlich oder als Fear of missing out. Neueste Erkenntnisse weisen aber auf Bindung hin, auf die Liebe zum Endgerät und zu den Personen im virtuellen Raum – seien es neue Online-Bekanntschaften, die langsam zu Real-Life-Beziehungen werden, oder Influencer\*innen, die Orientierung bei alltäglichen Fragen und ungewöhnlichen Interessen geben.

Johanna L. Degen spürt der Bedeutung der verschiedenen Phänomene von Onlinedating bis Social-Media-Nutzung vor dem Hintergrund der gängigen Theorien von Intimität, Liebe, Sexualität und Beziehung nach und wendet den aktuellen Forschungsstand sowie Erkenntnisse aus der therapeutischen und paartherapeutischen Praxis auf diese Kontexte an.

# Von Mails, Kamera bis hin zu Chatbots

## Zur Wirksamkeit und Wirkweise von text-, video- und auf Künstlicher Intelligenz basierten Formaten in der psychosozialen Beratung

*Christiane Eichenberg & Julian Krusche*

Beratung aktuell, 26(2), 2025, 29–47

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-29>

[beratung-aktuell.de](http://beratung-aktuell.de) | [besserlieben.de/beratung-aktuell](http://besserlieben.de/beratung-aktuell)

CC BY-NC-ND 4.0

*Abstract:* Die psychosoziale Online-Beratung hat sich in den letzten drei Jahrzehnten von einfachen textbasierten Formaten in asynchronen (E-Mail-Beratung) und synchronen (Chat-Beratung) Settings zu multimodalen Systemen mit Video- und KI-Unterstützung entwickelt. Dabei stellen hybride Beratungsformen, die Settingwechsel enthalten, ein aktuelles Feld für die Beratungspraxis und -forschung dar.

Empirische Befunde weisen für alle drei Formate (textbasiert, video-basiert, KI-gestützt) Wirksamkeit in relevanten Outcomes (z. B. Reduktion von Depressivität, Angst oder subjektiver Belastung) nach, zeigen jedoch neben dem wichtigsten allgemeinen Wirkfaktor der Allianz unterschiedliche Wirkmechanismen, Zielgruppeneignungen sowie spezifische Limitationen.

Dieser Beitrag fasst den aktuellen Forschungsstand zur Wirksamkeit zusammen, erläutert zentrale und formatspezifische Wirkmechanismen, diskutiert methodische Einschränkungen der Studienlage und schließt mit Empfehlungen für Forschung, Ausbildung und Praxis.

*Keywords:* Online-Beratung, videobasierte Beratung, Künstliche Intelligenz, Effektivität, Wirkmechanismen

## 1 Einleitung

Die psychosoziale Beratung hat in den letzten drei Jahrzehnten eine tiefgreifende Transformation erfahren. Ausgehend von schriftbasierten E-

Mail-Formaten hat sich ein Spektrum digitaler Angebote entwickelt, das heute synchrone Textchats, Videogespräche zwischen Beratenden und Ratsuchenden und zunehmend auch KI-gestützte Interaktionsformen umfasst z. B. mittels generativer Chatbots. Die fortschreitende Digitalisierung, gesellschaftliche Veränderungen und globale Ereignisse wie die COVID-19-Pandemie haben diesen Wandel beschleunigt (Eichenberg, 2021).

Digitale Beratung ist dabei nicht nur ein technischer Übertrag klassischer Methoden in neue Kanäle, sondern ein eigenständiges Setting mit spezifischen Potenzialen, Dynamiken und Herausforderungen. Sie eröffnet weitere Zugänge, verlangt aber auch Anpassungen in Kommunikationsstrategien, methodischem Vorgehen und ethischer Reflexion.

Ziel dieses Artikels ist es, die Entwicklung dieser Formate nachzuzeichnen, ihre empirisch belegte Wirksamkeit zu beleuchten und zentrale Wirkmechanismen zu erklären. Darauf aufbauend werden Chancen und Risiken diskutiert sowie Perspektiven für Forschung und Praxis skizziert.

## 2 Historische Entwicklung

Die Wurzeln der digitalen Beratung reichen weit vor die Ära des Internets zurück (ausführlich s. Kapella & Hornung, 2024). Bereits Sigmund Freud nutzte Ende des 19. Jahrhunderts Briefe und erkannte im Briefwechsel bereits das Potenzial schriftlicher, zeitversetzter Kommunikation auch für therapeutische Prozesse.

*Computergestützte Gesprächssimulation.* Ein technologischer Meilenstein war 1966 die Entwicklung von *ELIZA* durch *Joseph Weizenbaum* am MIT. Das Programm simulierte eine klientenzentrierte Gesprächsführung, indem es Schlüsselwörter erkannte und mit passenden Satzmustern reagierte. Dabei arbeitete *ELIZA* insbesondere durch die *fragende Wiederholung von Satzteilen oder einzelnen Worten*. Obwohl *ELIZA* keinerlei semantisches Verständnis besaß, berichteten Nutzer:innen von einem Gefühl des Verstandenwerdens. Weizenbaum selbst mahnte jedoch zur Vorsicht, warnte vor dem unkritischen Einsatz solcher Systeme in sensiblen Kontexten und regte damit frühzeitig einen ethischen Diskurs zur Rolle von Maschinen in menschlichen Beziehungen an (Weizenbaum, 1976).

*Pionierformate im Internet.* 1986 wurde an der Cornell University die

weltweit erste Online-Ratgeberspalte »*Dear Uncle Ezra*«<sup>1</sup> eingeführt. Über 20.000 Fragen – von Alltagsproblemen bis zu suizidalen Krisen – wurden zwischen 1986 und 2012 anonym von psychologisch geschulten Fachkräften beantwortet und in einem öffentlichen Archiv gespeichert. Das Angebot kombinierte niederschweligen Zugang mit professioneller Beratungskompetenz.

*Professionalisierung ab den 1990er-Jahren.* Mit der breiten Verfügbarkeit des Internets entstanden erste institutionalisierte Beratungsangebote. Die TelefonSeelsorge startete 1995 mit E-Mail-Beratung, *pro familia* folgte 1997. Die Gründung der *International Society for Mental Health Online* (ISMHO) setzte Impulse für Qualitätsstandards und ethische Richtlinien. Mit zunehmenden digitalen Kompetenzen wurde Online-Beratung auch im deutschsprachigen Raum zunehmend strukturiert und professionalisiert: Beratungsinstitutionen entwickelten eigene Softwarelösungen oder nutzten sichere Plattformen zur Online-Kommunikation. In Deutschland wurde z. B. die *Online-Beratung der Caritas* (ab 2006) zu einem Modell für qualitative, datenschutzkonforme Beratung.

*Mobile Ära und soziale Medien.* Ab 2010 veränderten Smartphones und Social Media die Beratungspraxis grundlegend. Messenger-Dienste, Apps oder sogar YouTube- und Instagram-Formate erweiterten das Beratungsspektrum um weitere Formate und boten neue Kontaktmöglichkeiten, insbesondere für Jugendliche. Projekte wie »U25«<sup>2</sup> setzten auf Peer-to-Peer-Beratung, um Gleichaltrige in Krisen zu unterstützen.

*COVID-19 als Katalysator.* Die Pandemie ab 2020 führte zu einem abrupten Digitalisierungsschub. Beratungsstellen mussten innerhalb kürzester Zeit ihre Arbeit auf Chat-, Video- und E-Mail-Formate umstellen. Krankenkassen erweiterten im Bereich der Online-Psychotherapie die Kostenerstattung, wodurch digitale Angebote in der Breite zugänglicher wurden. Für viele Klient:innen war während der Pandemie der erste Kontakt mit einer vollständig virtuellen Beratungssituation. In der Folge haben sich internetgestützte Angebote als fester Bestandteil der psychosozialen Unterstützung etabliert.

*Aktuelle Trends.* Parallel dazu gewinnen technologische Innovationen an Bedeutung: Die Integration von KI in die psychosoziale Beratungspraxis

---

1 <https://news.cornell.edu/stories/2007/02/any-person-any-question-ask-dear-uncle-ezra-advice>

2 <https://www.u25-deutschland.de>



sowie in der Psychotherapie schreitet in mehreren Handlungsfeldern voran (Eichenberg, Krusche & Bischoff, in Druck; Engelhardt & Kühne, 2025).

*In der Arbeit von Online-Berater:innen* kommt KI bereits bei der *Anliegen-Vorsortierung* zum Einsatz: Systeme analysieren eingehende Nachrichten, kategorisieren diese nach Dringlichkeit und Themenbereich und leiten sie entsprechend weiter. Dies erleichtert die Priorisierung, besonders bei hohem Anfragevolumen. Ergänzend werden *automatisierte Antwortvorschläge* generiert, die den Fachkräften als Grundlage dienen und individuell angepasst werden können. *In der Ausbildung von Online-Berater:innen* eröffnet KI neue Lernformate. *Simulationen und Rollenspiele mit KI-Avataren* ermöglichen realitätsnahe Übungssituationen, in denen Berater:innen ihre Gesprächsführung trainieren und variierende Klient:innenprofile erleben können. Risikofreies Trainieren schwieriger Gespräche wird damit möglich. Über *Supervisions- und Feedbacksysteme* lassen sich Beratungsverläufe automatisch analysieren, wobei Stärken, mögliche Verbesserungsfelder und Gesprächsdynamiken sichtbar werden. *Auf Seiten der Ratsuchenden* gewinnen *KI-Chatbots* an Bedeutung. Sie reichen von spezialisierten Systemen für psychosoziale Anliegen – wie *Therabot* (Heinz et al., 2025) – bis hin zu allgemeinen Sprachmodellen wie ChatGPT, die flexibel auf unterschiedlichste Fragen reagieren. Über ihre unmittelbare Interaktionsfunktion hinaus dienen solche Systeme zunehmend auch als *Forschungstools*: Durch automatisierte *Themenanalysen* können anonymisierte Anfragen ausgewertet werden, um gesellschaftliche Trends und aufkommende Krisen frühzeitig zu erkennen. Dies eröffnet nicht nur neue Präventionsmöglichkeiten, sondern unterstützt auch die strategische Ausrichtung von Beratungsangeboten.

Diese Trends markieren den Übergang von der reinen Digitalisierung bestehender Prozesse hin zu einer grundlegenden Transformation der Beratungsarbeit.

### **3 Evidenzlage: Wirksamkeit verschiedener digitaler Beratungsformate**

Im Folgenden wird für drei digitale Beratungsformate der Forschungsstand zur Effektivität zusammengefasst:

1. *Textbasiert (asynchron: E-Mail/Foren; synchron: Live-Chat)*: hohe Verfügbarkeit, Förderung von Selbstreflexion durch Zeit zur Formulierung, Möglichkeit der Anonymität und schriftlichen Archivierung.

2. *Videobasiert*: methodisch nahe an Face-to-Face, ermöglicht visuelle Wahrnehmung, zugleich medienbedingte Besonderheiten (Blickkontaktilemma, technische Latenz).
3. *KI-gestützt (Chatbots, generative Modelle, Assistenz-Tools)*: reichen von vorsortierenden Systemen über Assistenz bei Formulierungen bis zu autonomen Chatbots.

### 3.1 Textbasierte Beratung

*Asynchrone Beratung.* Empirische Studien berichten über signifikante Effekte textbasierter, asynchroner Beratungsformate auf Symptome wie Depressivität und Angst. So zeigte Eichenberg (2007) in einer Untersuchung der pro familia-E-Mail-Beratung moderate Effektstärken für die Reduktion von Depressivität ( $d = 0.39$ ) und Ängstlichkeit ( $d = 0.42$ ). Eine Folgestudie von Eichenberg und Aden (2015) bestätigte nicht nur kurzfristige, sondern auch nach drei Monaten noch stabile Verbesserungen, gemessen unter anderem am Global Severity Index (GSI) des Brief Symptom Inventory (BSI).

Der Review von Eichenberg und Küsel (2016) kommt zu einem ähnlichen Fazit: Psychosoziale Online-Beratung ist wirksam, und diese Einschätzung wird auch durch internationale Befunde gestützt (Mallen et al., 2005). Allerdings weisen die Autor:innen darauf hin, dass die Prozess- und insbesondere die Prozess-Outcome-Forschung – also die Analyse, welche Wirkmechanismen die beobachteten Veränderungen tatsächlich hervorrufen – bislang kaum entwickelt ist.

*Synchrone Beratung.* Die Evidenzlage zur Wirksamkeit textbasierter synchroner Online-Beratung ist durch mehrere empirische Arbeiten belegt. Dowling und Rickwood (2013) untersuchten in einer Übersichtsarbeit sechs Studien mit unterschiedlichen Zielgruppen, darunter Kinder, Erwachsene und Studierende, sowie verschiedenen Problemlagen wie Angststörungen, Depressionen und Beziehungsprobleme, die therapeutisch oder beraterisch via Chat behandelt wurden. Die Outcome-Parameter umfassten unter anderem Angstsymptome, allgemeines Wohlbefinden und subjektive Belastung. In allen eingeschlossenen Untersuchungen führten Chat-Interventionen zu signifikanten Verbesserungen im Vergleich zum Ausgangswert.

Hoermann et al. (2017) analysierten 24 Studien zur Anwendung syn-

chroner textbasierter Dialogsysteme in der psychischen Gesundheitsversorgung. Die untersuchten Formate deckten ein breites Spektrum psychischer Probleme ab – darunter Angst, psychische Belastung, Depression, Essstörungen und Sucht – und setzten unterschiedliche Interventionsdesigns ein. Die Ergebnisse zeigen konsistent signifikante und anhaltende Verbesserungen der psychischen Gesundheit im Vergleich zu Wartelisten-Kontrollgruppen. Im Vergleich zu Standardbehandlungen (>treatment as usual«, TAU), wie Face-to-Face- oder Telefonberatung, waren die Effekte gleichwertig, jedoch nicht überlegen. Die Wirkungen wurden häufig mit standardisierten Instrumenten wie der *Quality of Life Scale* (QOLS) oder dem *Beck Depression Inventory* (BDI) erfasst.

Eine aktuelle groß angelegte Untersuchung von Alimohammadi et al. (2025) verglich synchrone textbasierte Krisenintervention per Chat mit telefonbasierter Intervention bei psychosozialen Krisen. Die Stichprobe umfasste  $N = 700$  Teilnehmende in der Chatintervention und  $N = 737$  in der Telefonintervention. Die emotionale Belastung wurde mithilfe des *Distress Thermometer* jeweils vor und nach der Intervention erfasst. Beide Formate reduzierten die emotionale Belastung signifikant.

Zu berücksichtigen ist, dass ein Großteil der Evidenz zu asynchroner wie synchroner Online-Beratung aus älteren Studien stammt. Dies hängt damit zusammen, dass textbasierte Angebote historisch die ersten digital umgesetzten Beratungsformate waren und daher früher das Forschungsinteresse bestimmten.

Insgesamt lässt sich die Evidenz als robust für kurzfristige Symptomreduktionen einordnen. Dennoch bestehen deutliche Forschungslücken: Viele Untersuchungen weisen begrenzte Stichprobengrößen und kurze Nachbeobachtungszeiträume auf. Die Prozess-Outcome-Forschung ist bislang weniger entwickelt. Besonders auffällig ist die Unterrepräsentation von Misserfolgsforschung: Negative oder ausbleibende Effekte werden selten systematisch untersucht oder publiziert. Diese Lücken betreffen nicht nur textbasierte, sondern sämtliche digitale Beratungs- und Therapieformate.

## 3.2 Videobasierte Beratung

Videobasierte Beratung, bei der Klient:innen und Beratende in Echtzeit über audiovisuelle Kommunikationsplattformen interagieren, hat in den

letzten Jahren – nicht zuletzt infolge der COVID-19-Pandemie – erheblich an Bedeutung gewonnen. Mehrere Studien belegen, dass dieses Format in vielen Anwendungsbereichen eine vergleichbare Wirksamkeit zum klassischen Face-to-Face-Setting aufweist und in bestimmten Feldern sogar Vorteile bieten kann.

Ierardi et al. (2022) verglichen in einer retrospektiven Kohortenstudie die Wirksamkeit psychodynamischer Online-Beratung mit traditioneller Face-to-Face-Beratung im Hochschulkontext. Untersucht wurden  $N = 34$  Studierende, die während der Pandemie eine videobasierte Hochschulberatung in Anspruch nahmen, und  $N = 81$  Studierende, die vor der Pandemie eine persönliche Beratung besuchten. Zur Erfassung der Outcome-Parameter kamen standardisierte Instrumente zum Einsatz: die *Symptom-Checkliste 90 Revised* (psychische Belastung), der *Attachment Style Questionnaire* (Bindungsstile), der *Adverse Childhood Experiences Questionnaire* (ungünstige Kindheitserfahrungen) sowie die *Life Satisfaction Scale* (Lebenszufriedenheit). Die beiden Gruppen unterschieden sich zu Beginn nicht signifikant in diesen Maßen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Online-Beratung in Bezug auf die Reduktion psychischer Belastung fast genauso wirksam war wie die Face-to-Face-Beratung. Unterschiede zeigten sich jedoch bei der Steigerung der Lebenszufriedenheit: hier war die Präsenzberatung leicht überlegen.

Novella et al. (2022) führten ein randomisiertes Nicht-Unterlegenheitsdesign mit  $N = 49$  Studierenden durch, die leichte bis mittelgradige Angststörungen aufwiesen. Die Teilnehmenden wurden zwischen November 2017 und Dezember 2018 entweder einer videobasierten Beratung oder einer Face-to-Face-Beratung zugewiesen. Beide Formate setzten eine lösungsfokussierte Kurzzeitintervention mit typischerweise zwei bis sechs Sitzungen ein. Die Wirksamkeit wurde mit dem *Beck Anxiety Inventory* (BAI) sowie dem *College Counseling Assessment of Psychological Symptoms* (CCAPS) erfasst. In beiden Gruppen kam es zu signifikanten Verbesserungen der Angstsymptomatik, insbesondere bei generalisierter und sozialer Angst. Zwischen den beiden Formaten ergaben sich keine signifikanten Unterschiede, was auf die Übertragbarkeit dieser Intervention in den digitalen Raum hindeutet. Die Autor:innen verweisen jedoch auf Einschränkungen durch die geringe Stichprobengröße und die begrenzte Diversität der Teilnehmenden.

Einen breiteren gesundheitsbezogenen Fokus wählten Byaruhanga et al. (2020) in ihrem systematischen Review, der videobasierte Beratungs-

interventionen bei gesundheitsrelevanten Risikofaktoren wie Rauchen, Ernährung, Alkoholkonsum, körperlicher Aktivität und Übergewicht untersuchte. Die Analyse ergab klare Vorteile für die Videoberatung bei der Förderung körperlicher Aktivität und der Reduktion von Übergewicht: Hier war sie sowohl gegenüber Kontrollgruppen als auch in einigen Fällen gegenüber anderen Formaten wie Telefonberatung oder schriftlicher Informationsvermittlung überlegen. Die Autor:innen interpretieren diese Befunde dahingehend, dass die visuelle und direkte Interaktion über Video Motivation, Beziehungsaufbau und Verbindlichkeit stärken kann – Faktoren, die gerade bei verhaltensbezogenen Zielen wie Sport oder Gewichtsmanagement entscheidend sind. Bei anderen Risikofaktoren wie Raucherentwöhnung und Alkoholkonsum zeigte sich die Videoberatung als gleich wirksam wie andere Beratungsformen, was ihre Eignung als ortsunabhängige und flexible Alternative unterstreicht.

Insgesamt verdeutlichen diese Studien, dass videobasierte Beratung in unterschiedlichen Kontexten – von psychodynamischen und lösungsfokussierten Interventionen bis hin zu gesundheitsfördernden Maßnahmen – eine gleichwertige, in spezifischen Bereichen sogar überlegene Alternative zu traditionellen Beratungsformaten darstellen kann. Allerdings ist die Studienlage zu langfristigen Effekten, Mechanismen (z. B. Anpassungen von Techniken an das Medium) und zu spezifischen Subgruppen lückenhaft.

### 3.3 KI-gestützte Beratung

Neuere Studien zeigen, dass KI-basierte Beratung und therapeutische Interventionen in verschiedenen Kontexten vielversprechende, aber oft zeitlich begrenzte Effekte haben.

Akdoğan et al. (2025) konnten in einer randomisierten Studie mit neu diagnostizierten Krebspatient:innen belegen, dass eine ChatGPT-basierte Beratungsintervention Angst- und Depressionswerte vor Beginn einer Chemotherapie signifikant stärker senkte als eine professionelle, angeleitete Aufklärungsgruppe. Die Akzeptanz war hoch: 88,5 % der KI-Antworten wurden als angemessen bewertet.

Eine Metaanalyse von Zhong et al. (2024) mit 18 RCTs ergab, dass KI-gestützte Therapien in der kurzfristigen Behandlung ähnlich wirksam sind wie Standard-Kurzzeittherapien. Die stärksten Verbesserungen bei Angst

und Depression traten zwischen der vierten und achten Interventionswoche auf, verschwanden jedoch nach drei Monaten weitgehend. Die Effektstärken waren klein bis moderat ( $g = -0,26$  für Depression,  $g = -0,19$  für Angst), was auf begrenzte, vor allem kurzfristige Wirkungen hinweist.

Terblanche et al. (2022) untersuchten die Wirkung der Coaching-KI »Vici« über sechs Monate mit zusätzlichem Dreimonats-Follow-up. Im Vergleich zu einer Wartelisten-Kontrollgruppe zeigte sich eine deutliche Verbesserung der Zielerreichung, jedoch keine signifikanten Veränderungen in breiteren psychologischen Gesundheitsvariablen wie Stress oder Wohlbefinden. Dies deutet auf ein eng umrissenes, aber potenziell wertvolles Einsatzfeld hin.

Inaba et al. (2024) verglichen Antworten von GPT-4 mit denen menschlicher Berater:innen in realistischen Rollenspielgesprächen. Unter Einsatz kontrollierten Promptings und klarer Beratungsrichtlinien waren die KI-generierten Antworten in der Expertenbewertung mit professionellen menschlichen Reaktionen konkurrenzfähig.

Sharma et al. (2022) entwickelten und testeten das KI-System »HAILEY«, das Peer-Unterstützer:innen auf einer großen Online-Plattform (TalkLife) in Echtzeit Feedback zur Steigerung von Empathie gibt. In einer RCT führte dies zu einer durchschnittlichen Erhöhung empathischer Kommunikation um 19,6 %, bei besonders herausgeforderten Unterstützer:innen sogar um 38,9 %. Zudem stieg das Selbstwirksamkeitsempfinden, ohne dass eine Abhängigkeit vom KI-Feedback entstand.

Insgesamt zeigen diese exemplarischen Studien, dass KI-gestützte Beratungs- und Therapiesysteme kurzfristig signifikante Verbesserungen erzielen können, insbesondere bei spezifischen Zielen wie Angstreduktion, Zielerreichung oder empathischer Kommunikation. Langfristige, breit gefächerte psychologische Effekte sind bisher jedoch wenig gesichert.

## **4 Wirkmechanismen**

### **4.1 Therapeutische Allianz und Beziehungsaufbau**

Die therapeutische Allianz – geteilte Ziele, Aufgaben und eine positive emotional-interpersonelle Bindung – ist der stärkste Prädiktor therapeutischen Erfolgs in psychotherapeutischen Settings (Wampold, 2015). Auch für Onlineformate ist dieser allgemeine Wirkfaktor der zentralste. In text-

video- und KI-basierten Settings kann diese Allianz hergestellt werden, wenn kommunikative Elemente (Empathie, Konsistenz, Verlässlichkeit) eingehalten werden (siehe Kasten 1).

### Kasten 1: Wie entsteht die Allianz online?

*Textbasiert:* Empathische, bestätigende Sprache und zeitliche Regelmäßigkeit (z. B. Rückmeldung in festgelegten Zeiträumen) kommunizieren Verlässlichkeit. Techniken wie spiegelnde Formulierungen, aktive Bestätigungen und strukturierte Rückfragen können Nähe erzeugen. Schriftlichkeit erlaubt zudem wiederholtes Lesen, was ermöglicht, zentrale Botschaften zu verinnerlichen und das Gefühl von Beziehung und Unterstützung zu festigen. Messungen zeigen durchweg positive Werte der Beziehungs- und Erfolgszufriedenheit der Klient:innen (gemessen mit dem Helping Alliance Questionnaire (HAQ), Eichenberg & Aden, 2015).

*Videobasiert:* Nonverbale Signale wie Mimik, Gestik und Körperhaltung ergänzen die verbale Kommunikation und transportieren emotionale Nuancen. Technische Faktoren wie Kameraeinstellungen, Bildausschnitt oder digitale Verzögerungen können diese jedoch verändern. Eine stabile Arbeitsallianz erfordert deshalb bewusste therapeutische Präsenz – etwa durch gezielten Blickkontakt in die Kamera, deutliche Gestik, klare Ansprache und verbale Spiegelungen nonverbaler Reaktionen. So lässt sich Nähe und Verlässlichkeit auch unter medienbedingten Einschränkungen fördern. Insgesamt zeigen Vergleichsstudien, dass Allianzratings im Video- und Präsenzsetting vergleichbar sein können (Seuling et al., 2023), v. a. wenn technische Rahmenbedingungen stabil sind. Eichenberg et al. (2022) berichten keine signifikanten Unterschiede in der therapeutischen Allianz bei Settingwechseln (Präsenzsetting → Videosetting → Präsenzsetting), was für die Machbarkeit hybrider Settings spricht.

*KI:* Relationale Chatbots wie *Therabot* oder *Wysa* können tragfähige therapeutische Allianzen aufbauen. Studien zeigen, dass Nutzer:innen bereits nach kurzer Nutzung positive Bindungs-

erfahrungen berichten, die mit denen traditioneller ambulanter Einzel-CBT, internetbasierter CBT oder Gruppen-CBT vergleichbar sind (Beatty et al., 2022). KI-Systeme haben damit das Potenzial, ähnlich wie menschliche Berater:innen ein Gefühl von Beziehung und Unterstützung zu vermitteln. Die Beziehung spielt bei generativer KI zwar eine untergeordnetere Rolle, kann aber dennoch nützlich sein: Das Erleben von Empathie erhöht die Nutzungsbereitschaft und die subjektive Wirksamkeit. Untersuchungen zeigen zudem, dass Nutzer:innen durch Selbstoffenbarung gegenüber Chatbots ähnliche psychologische Vorteile erfahren können wie im Gespräch mit Menschen – und dies, ohne dass eine klassische therapeutische Bindung zwingend erforderlich ist (Ho et al., 2018)

## 4.2 Besondere Wirkfaktoren in der textbasierten Beratung

Schriftliche Beratung bietet spezifische Wirkmechanismen, die im Vergleich zu face-to-face oder videobasierten Settings eigene Vorteile entfalten (ausführlich Hintenberger, 2021). Ein zentraler Faktor ist die *Sinneskanalreduktion und die selbstgewählte Anonymität*. Das Ausschalten visueller und akustischer Reize öffnet projektive Räume, die eine schnellere Selbstöffnung ermöglichen (Suler, 2004). Ratsuchende können den Grad der Kontaktaufnahme selbst steuern, was das Gefühl von Sicherheit und Selbstbestimmung stärkt.

Die *schriftbasierte Nachhaltigkeit* erlaubt eine mehrstufige Textaneignung, wodurch die Transferwahrscheinlichkeit von Beratungsinhalten in den Alltag erhöht wird. Erklärt werden kann dies mit dem *Wiederholungs-/Retrieval-Effekt*: Durch erneutes Lesen werden Erinnerungsprozesse und -verstärkung angeregt.

Ein weiterer zentraler Faktor ist das *selbstreflexive Schreiben*: Durch das Formulieren von Gedanken und Gefühlen erhalten Ratsuchende Zeit zur inneren Klärung, was *Selbstreflexion und -distanzierung* unterstützt und so die Emotionsregulation fördert. Gleichzeitig wird die kognitive Verarbeitung auch im Sinne einer *kognitiven Umstrukturierung* angeregt: Beim Niederschreiben wird der Gedanke externalisiert, wodurch Distanz und kognitive Neubewertung möglich werden.

*Dialogische Gestaltung und Multimodalität*: E-Mail- und Chatberatung



nutzen dialogisch orientiertes Schreiben, verkürzte Sätze, Emojis und Stilmittel wie Fragen, um Authentizität und Dynamik zu steigern. Multimedia-Elemente wie Bilder oder Links erweitern Ausdrucksmöglichkeiten und erhöhen das Nähegefühl. Die *Asynchronität* erlaubt zeitversetzten Austausch, reduziert Druck und ermöglicht Pausen, wodurch Stress entlastet und gezieltes Nachdenken gefördert wird.

Insgesamt zeigen die Befunde, dass schriftliche Beratung nicht nur eine Alternative zu Präsenz- oder Videoberatung darstellt, sondern eigene, empirisch fundierte Wirkfaktoren besitzt. Zukünftige Forschung sollte daher gezielt untersuchen, wie verschiedene Settingvarianten kombiniert werden können. Um einem unreflektierten Einsatz unterschiedlicher Settings entgegen zu wirken, braucht es dafür einen Einbezug in bestehende Integrationsmodelle mit definierten Integratoren (Hintenberger, 2021).

### **4.3 Besondere Wirkfaktoren in der videobasierten Beratung**

Videobasierte Beratung stellt ein eigenständiges Beratungsformat dar, das methodisch eng an die Face-to-Face-(F2F-)Beratung angelehnt ist, jedoch eigene Rahmenbedingungen, Herausforderungen und Chancen aufweist (Schröders, 2021). Das Format unterscheidet sich z. B. durch technische Anforderungen, räumliche Distanz sowie organisatorische Besonderheiten, die Anpassungen in Methodik, Kommunikation und Beziehungsgestaltung erforderlich machen. Aufgrund dieser spezifischen Bedingungen sollten die Veränderungsmechanismen in F2F- und Videotherapie nicht als identisch angenommen werden (Mogoase et al., 2017).

*Emotionales Erleben:* Das Format hat einen hochsignifikanten Einfluss auf das emotionale Erleben. Negative Emotionen werden im Videoformat intensiver wahrgenommen, während positive Emotionen in beiden Formaten insgesamt stärker ausgeprägt sind (Schaarschmidt, 2023). Gründe für verstärktes negatives Erleben sind u. a. die eingeschränkte nonverbale Rückversicherung, das »Blickkontaktdilemma« und ein höherer mentaler Aufwand durch medienbezogene Anforderungen. Diese Intensivierung kann jedoch therapeutisch nutzbar sein: Sie ermöglicht eine größere emotionale Klarheit über Themen, die wirklich relevant sind, verstärkte Motivation zur Bearbeitung von Problemen und die Stärkung der therapeutischen Beziehung, wenn empathisch begleitet wird. Damit negative

Emotionen konstruktiv verarbeitet werden, sind Vertrauen, professionelle Anleitung und Fokus auf Ressourcen entscheidend.

*Kommunikationsprozesse:* Videoberatung ist durch Einschränkungen in nonverbaler Kommunikation (z. B. Körperhaltung, Olfaktorik) geprägt, die die emotionale Feinfühligkeit erschweren können (Goss & Anthony, 2003). Das Berater:innen-Ratsuchenden-Paar passt seine Kommunikationsstrategien in gelingenden Beratungen an, etwa durch verbale Verstärkung oder bewusste Pausen, wobei Anpassungen bislang kaum systematisch untersucht wurden (Simpson & Reid, 2014; Smith et al., 2021). Einschränkungen in Blickkontakt, Latenz oder Bild-/Tonqualität erhöhen kognitive Belastung und mentale Anstrengung, was den Veränderungsprozess tendenziell verlangsamt (Fernandez-Regueras et al., 2024).

*Offenheit, Selbstwirksamkeit und Engagement:* Technische Störungen oder unzureichende Medienkompetenz können Barrieren darstellen, während ein sicheres, medienkompetent begleitetes Setting Offenheit, Selbstwirksamkeit und Engagement der Klient:innen fördert (Simpson et al., 2020; Eichenberg et al., 2022). Engagement, also die aktive Teilnahme, und Umsetzung von Aufgaben, wird durch stabile technische Voraussetzungen und kompetente Begleitung erhöht (Simpson et al., 2005). Niedrigere soziale Hemmschwellen und die vertraute Umgebung fördern Motivation und kontinuierliche Teilnahme, was die Wahrscheinlichkeit des Beratungserfolgs steigert.

Insgesamt ist die videobasierte Beratung ein eigenständiges, wirkungsvolles Format, das trotz methodischer Nähe zur F2F-Beratung eigene Dynamiken entfaltet. Ihre Wirkmechanismen umfassen intensiviertes emotionales Erleben, spezifische Kommunikationsprozesse, Förderung von Selbstwirksamkeit und Engagement sowie tendenziell langsamere Veränderungsprozesse. Bei professioneller Begleitung können diese Besonderheiten gezielt genutzt werden, um therapeutische Ziele effektiv zu erreichen.

#### **4.4 Besondere Wirkfaktoren in der KI-basierten Beratung**

Die Qualität der therapeutischen Allianz zum relationalen KI-Bot hängt entscheidend von der *Personalisierung* und der *empfindlichen Reaktion* der KI ab. In der Metaanalyse von He et al. (2023), die 32 randomisierte kon-

trollierte Studien (RCT) mit insgesamt  $N = 6.089$  Patient:innen untersuchte, zeigte sich, dass längere Interaktionen mit den KI-Agenten mit größeren Gesamteffekten auf Symptome wie Depression, Angst und Stress sowie auf Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden waren. Diese Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung einer kontinuierlichen und individualisierten Interaktion als zentrale Wirkkomponente.

Neben positiven Faktoren können jedoch Kommunikationsstörungen zu negativen Nutzererfahrungen führen. Li et al. (2023) identifizierten in einer Metaanalyse mit 35 Studien (davon 15 RCT) vor allem Probleme, bei denen Chatbots Eingaben der Nutzer:innen nicht korrekt verstanden oder verarbeitet hatten. Solche Missverständnisse können die Wirksamkeit der Intervention verringern und die Akzeptanz beeinträchtigen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Wirksamkeit KI-basierter Beratung stark von der Qualität der therapeutischen Allianz, der Personalisierung der Interaktion und der Vermeidung von Kommunikationsproblemen abhängt. Dabei fördern längere und empathisch gestaltete Interaktionen das Engagement und die Wirksamkeit.

## 5 Fazit

Digitale Beratungsformate eröffnen vielfältige Chancen, indem sie weitere Versorgungszugänge ermöglichen und unterschiedliche Bedürfnisse ansprechen. Textbasierte Angebote bieten Anonymität, zeitliche Flexibilität und die Möglichkeit einer schriftlichen Dokumentation, während video-gestützte Beratung medial reichhaltiger ist und einen spontanen Austausch schafft, der klassischen Face-to-Face-Situationen nahekommt. KI-basierte Beratungsformate schließlich zeichnen sich durch permanente Verfügbarkeit, Skalierbarkeit und Niedrigschwelligkeit aus und können so insbesondere unterversorgte Gruppen erreichen.

Gleichzeitig gehen die verschiedenen Formate mit spezifischen Herausforderungen einher. In textbasierten Formaten fehlen nonverbale Hinweise, wobei dennoch ein Beziehungsaufbau gelingen kann, wenn die Besonderheiten des Settings berücksichtigt werden. Videobasierte Beratung wiederum ist zwar reichhaltiger als rein schriftliche Formate, bleibt jedoch in bestimmten Aspekten eingeschränkt: Feine Nuancen von Gestik und Mimik lassen sich per Kamera oft nur eingeschränkt wahrnehmen, und vor allem körper- oder erlebnisorientierte Methoden sind nur schwer umsetz-

bar. Dadurch verengt sich das Interventionsspektrum, während gesprächsorientierte Verfahren gut übertragen werden können. Am deutlichsten treten die Grenzen bei KI-basierten Angeboten hervor, dazu gehören u. a. unvorhersehbare Risiken, Probleme im Krisenmanagement, Datenschutzfragen und ungeklärte Haftung. Diese Problembereiche werden auch in einer Befragung von  $N = 178$  Online-Berater:innen aus dem psychosozialen Bereich im deutschsprachigen Raum zur Nutzung von ChatGPT im Beratungskontext adressiert, wobei die Chancen v. a. in den Feldern Bildung und Reflexion sowie der Optimierung und Entlastung der Beratungstätigkeit gesehen werden (Rieder, Bischoff & Eichenberg, 2025).

Ein Forschungsdesiderat, das alle Formate betrifft, ist die Prozessforschung, die zu digitalen Interventionen insgesamt erst am Anfang steht (Domhardt, 2021; Smith et al., 2021). Insbesondere die Prozess-Outcome-Forschung muss vertieft werden, da die Wirkmechanismen digitaler Formate bislang nur unzureichend verstanden sind. Zudem gilt es, Hybridformate mit flexiblen Settingwechseln zu erforschen und differenzielle Indikationsfragen zu beantworten, also zu klären, wer von welchem Format am meisten profitiert. Ein bislang weitgehend vernachlässigter Bereich ist die Misserfolgsforschung: In allen Formaten fehlen systematische Analysen zu Abbrüchen, negativen Effekten oder Fehlentwicklungen in der Beziehung sowie geeigneten Präventionsstrategien weitgehend.

Darüber hinaus muss die Weiterentwicklung digitaler Beratungsformate durch eine kontinuierliche ethische Reflexion begleitet werden. Ethische Leitfragen sollten der technologischen Entwicklung idealerweise einen Schritt voraus sein, um zentrale Themen wie Verantwortung, Transparenz, Autonomie, soziale Gerechtigkeit und den Schutz vulnerabler Gruppen frühzeitig zu adressieren. Nur wenn ethische Prinzipien integraler Bestandteil von Forschung, Ausbildung und Implementierung berücksichtigt werden, kann sichergestellt werden, dass algorithmische Logiken die menschliche Dimension der Beratung nicht marginalisieren, sondern sinnvoll ergänzen – insbesondere dort, wo Ambiguitäten, Unsicherheiten oder emotionale Nuancen eine zentrale Rolle spielen.

Insgesamt zeigt sich, dass digitale Beratung sowohl große Chancen als auch Herausforderungen bietet und insbesondere im Bereich der KI-gestützten Beratung auch Risiken birgt, die künftig gelöst werden müssen. Ihr tatsächlicher Nutzen hängt jedoch maßgeblich von der Passung zu den individuellen Nutzungspräferenzen der Ratsuchenden ab – sei es der Wunsch nach Anonymität, schriftlichem Austausch oder nach zeitlicher Flexibilität.

Erst wenn diese Passung berücksichtigt und durch vertiefte Forschung zu Prozessen, Wirkmechanismen und auch Misserfolgen ergänzt wird, kann das volle Potenzial digitaler Beratung ausgeschöpft werden. Bestehende Curricula für Fachkräfte sollten um Module zu KI-Kompetenz, Datenschutz und hybrider Prozessgestaltung erweitert werden. Gleichzeitig müssen klare Leitlinien zum Umgang mit KI in der Beratung entwickelt werden, um Qualität und Sicherheit in digitalen Beratungsprozessen zu gewährleisten.

## Literatur

- Akdoğan, O., Uyar, G. C., Yesilbas, E., Baskurt, K., Malkoc, N. A., Ozdemir, N., ... Sutcuoglu, O. (2025). Effect of a ChatGPT-based digital counseling intervention on anxiety and depression in patients with cancer: A prospective, randomized trial. *European Journal of Cancer*, 221, 115408.
- Alimohammadi, A., Roshanpajouh, M., Hosseini, R., Ekrami, K., Aghdaee, M., Rajab Bouloukat, R., & Mohagheghi, M. (2025). A Comparative Study of the Effectiveness of Text-Based Crisis Intervention and Phone-Based Crisis Intervention in Reducing Emotional Distress Among Texters and Callers. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 55(1), e70002. <https://doi.org/10.1111/sltb.70002>
- Beatty, C., Malik, T., Meheli, S., & Sinha, C. (2022). Evaluating the Therapeutic Alliance With a Free-Text CBT Conversational Agent (Wysa): A Mixed-Methods Study. *Frontiers in Digital Health*, 4. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2022.847991>
- Byaruhanga, J., Atorkey, P., McLaughlin, M., Brown, A., Byrnes, E., Paul, C., ... Tzelepis, F. (2020). Effectiveness of individual real-time video counseling on smoking, nutrition, alcohol, physical activity and obesity health risks: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e18621.
- Domhardt, M., Nowak, H., Engler, S., Baumel, A., Grund, S., Mayer, A., Terhorst, Y., & Baumeister, H. (2021). Therapeutic processes in digital interventions for anxiety: A systematic review and meta-analytic structural equation modeling of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 90, 102084. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102084>
- Dowling, M., & Rickwood, D. (2013). Online counseling and therapy for mental health problems: A systematic review of individual synchronous interventions using chat. *Journal of Technology in Human Services*, 31(1), 1–21.
- Eichenberg, C. (2007). Online-Sexualberatung: Wirksamkeit und Wirkweise. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 20(3), 247–262.
- Eichenberg, C. (2021). Online-Psychotherapie in Zeiten der Corona-Krise. In R. Bering & C. Eichenberg (Hrsg.), *Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise. Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer* (3., vollständig überarb. Neuaufl.) (S. 181–195). Klett-Cotta.
- Eichenberg, C., & Aden, J. (2015). Onlineberatung bei Partnerschaftskonflikten und psychosozialen Krisen: Multimethodale Evaluation eines E-Mail-Beratungsangebots. *Psychotherapeut*, 60(1), 53–63.

- Eichenberg, C., Aranyi, G., Rach, P., & Winter, L. (2022). Therapeutic alliance in psychotherapy across online and face-to-face settings: A quantitative analysis. *Internet Interventions*, 29, 100556. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100556>
- Eichenberg, C., Krusche, J. & Bischoff, H. (in Druck). *Künstliche Intelligenz und Psychotherapie*. Klett-Cotta.
- Eichenberg, C., & Küsel, C. (2016). Zur Wirksamkeit von Online-Beratung und Online-Psychotherapie. *Resonanzen. E-Journal für biopsychosoziale Dialoge in Psychotherapie, Supervision und Beratung*.
- Eichenberg, C., Raile, P., Becher, S., Dapeci, C., Pacher, J., Rach, P., ... Winter, L. (2021). Online- und Telepsychotherapie. Über den Wechsel des Settings während der Covid-19-Pandemie. *Psychotherapie-Wissenschaft*, 11(2), 71–79.
- Engelhardt, E. M. & Kühne, S. (2024). *Künstliche Intelligenz in der Beratung*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Fernández-Regueras, D., & Calero-Elvira, A. (2024). The pace of change in videoconferencing and face-to-face adult psychotherapy: A longitudinal study. *Psicothema*, 36, 217–226.
- Goss, S., & Anthony, K. (2003). *Technology in Counselling and Psychotherapy*. Macmillan Education UK. <https://doi.org/10.1007/978-0-230-50015-0>
- He, Y., Yang, L., Qian, C., Li, T., Su, Z., Zhang, Q., & Hou, X. (2023). Conversational Agent Interventions for Mental Health Problems: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e43862. <https://doi.org/10.2196/43862>
- Heinz, M. V., Mackin, D. M., Trudeau, B. M., Bhattacharya, S., Wang, Y., Banta, H. A., Jewett, A. D., Salzhauer, A. J., Griffin, T. Z., & Jacobson, N. C. (2025). Randomized Trial of a Generative AI Chatbot for Mental Health Treatment. *NEJM AI*, 2(4). <https://doi.org/10.1056/Aloa2400802>
- Hintenberger, G. (2021). Allgemeine Wirkfaktoren in der schriftbasierten Onlinetherapie und -beratung. *Psychotherapie Forum*, 25.
- Ho, A., Hancock, J., & Miner, A. S. (2018). Psychological, Relational, and Emotional Effects of Self-Disclosure After Conversations With a Chatbot. *Journal of Communication*, 68(4), 712–733. <https://doi.org/10.1093/joc/jqy026>
- Hoermann, S., McCabe, K. L., Milne, D. N., & Calvo, R. A. (2017). Application of synchronous text-based dialogue systems in mental health interventions: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 19(8), e267.
- Ierardi, E., Bottini, M., & Riva Crugnola, C. (2022). Effectiveness of an online versus face-to-face psychodynamic counselling intervention for university students before and during the COVID-19 period. *BMC Psychology*, 10(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00742-7>
- Inaba, M., Ukiyo, M., & Takamizo, K. (2024). Can Large Language Models be used to provide psychological counselling? An analysis of GPT-4-generated responses using role-play dialogues (arXiv:2402.12738).
- Kapella, O., & Hornung, H. (2024). *Onlineberatung im psychosozialen Kontext: Praxis | Definition | Einstellung*. Österreichisches Institut für Familienforschung, Wien.
- Li, H., Zhang, R., Lee, Y.-C., Kraut, R. E., & Mohr, D. C. (2023). Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *Npj Digital Medicine*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00979-5>

- Mallen, M. J., Vogel, D. L., Rochlen, A. B., & Day, S. X. (2005). Online Counseling: Reviewing the Literature From a Counseling Psychology Framework. *The Counseling Psychologist*, 33(6), 819–871. <https://doi.org/10.1177/0011000005278624>
- Mogoșe, C., Cobeau, O., David, O., Giosan, C., & Szentagotai, A. (2017). Internet-Based Psychotherapy for Adult Depression: What About the Mechanisms of Change? *Journal of Clinical Psychology*, 73(1), 5–64. <https://doi.org/10.1002/jclp.22326>
- Novella, J. K., Ng, K.-M., & Samuolis, J. (2022). A comparison of online and in-person counseling outcomes using solution-focused brief therapy for college students with anxiety. *Journal of American College Health*, 70(4), 1161–1168. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1786101>
- Rieder, J., Bischoff, H., & Eichenberg, C. (2025). Chancen und Herausforderungen der KI-Integration in der psychosozialen Beratung: Eine explorative Analyse der Einstellungen von Online-BeraterInnen zu ChatGPT nach dem UTAUT2-Modell. Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 12.–14.03.2025, Berlin.
- Schaarschmidt, N., & Koehler, T. (2021). Experiencing Emotions in Video-Mediated Psychological Counselling Versus to Face-to-Face Settings. *Societies*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.3390/soc11010020>
- Schröders, I. (2021). Möglichkeiten und Grenzen videobasierter Beratung -Eine Analyse aus Expertensicht.
- Seuling, P., Fendel, J., Spille, L., Göritz, A., & Schmidt, S. (2023). Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy compared to psychotherapy in person: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 30(10), 1521–1531. <https://doi.org/10.1177/1357633X231161774>
- Sharma, A., Lin, I. W., Miner, A. S., Atkins, D. C., & Althoff, T. (2022). Human-AI Collaboration Enables More Empathic Conversations in Text-based Peer-to-Peer Mental Health Support (No. arXiv:2203.15144). arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2203.15144>
- Simpson, S., Bell, L., Knox, J., & Mitchell, D. (2005). Therapy via videoconferencing: A route to client empowerment? *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(2), 156–165. <https://doi.org/10.1002/cpp.436>
- Simpson, S. G., & Reid, C. L. (2014). Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy: A review. *The Australian Journal of Rural Health*, 22(6), 280–299. <https://doi.org/10.1111/ajr.12149>
- Simpson, S., Richardson, L., Pietrabissa, G., Castelnuovo, G., & Reid, C. (2020). Video-therapy and therapeutic alliance in the age of COVID-19. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(2), 409–421. <https://doi.org/10.1002/cpp.2521>
- Smith, K., Moller, N., Cooper, M., Gabriel, L., Roddy, J., & Sheehy, R. (2021). Video counselling and psychotherapy: A critical commentary on the evidence base. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(1), 92–97. <https://doi.org/10.1002/capr.12436>
- Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 321–326.
- Terblanche, N., Moly, J., De Haan, E., & Nilsson, V. O. (2022). Coaching at Scale: Investigating the Efficacy of Artificial Intelligence Coaching. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 20(2), 20–36. <https://doi.org/10.24384/5cgf-ab69>
- Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry*, 14(3), 270–277. <https://doi.org/10.1002/wps.20238>
- Weizenbaum, J. (1966). ELIZA—a computer program for the study of natural language

- communication between man and machine. *Commun. ACM*, 9(1), 36–45. <https://doi.org/10.1145/365153.365168>
- Weizenbaum, J. (1976). *Computer power and human reason: From judgment to calculation*. W.H. Freeman.
- Zhong, W., Luo, J., & Zhang, H. (2024). The therapeutic effectiveness of artificial intelligence-based chatbots in alleviation of depressive and anxiety symptoms in short-course treatments: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 356, 459–469. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.04.057>

## Biografische Notiz

Univ.-Prof. Dr. *Christiane Eichenberg*, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin, Leiterin des Instituts für Psychosomatik an der Medizinischen Fakultät der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien. Forschungsschwerpunkte: E-mental health, Psychotraumatologie, Psychosomatik. [eichenberg@sfu.ac.at](mailto:eichenberg@sfu.ac.at); [www.christianeeichenberg.de](http://www.christianeeichenberg.de); <https://med.sfu.ac.at/de/fakultaet/institute-der-fakultaet-fuer-medizin/institut-psychosomatik/>

*Julian Krusche*, M. Sc. Psychologe, Wissenschaftlicher Mitarbeiter des Instituts für Psychosomatik an der Medizinischen Fakultät der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien. [julian.krusche@sfu.ac.at](mailto:julian.krusche@sfu.ac.at)



## besser:lieben-Peergroup zum life lessons-Kurs „Weibliche Lust in der Sexualtherapie“

„Sexualtherapie bei **Lustfragen von Frauen** ist vielfältig, weil das sexuelle Begehren etwas Vielschichtiges und oft Ambivalentes ist.“ (Dr. Angelika Eck)

An 8 Terminen kannst du mit anderen zusammen dein Wissen zu dem **life lessons-Kurs** „Weibliche Lust in der Sexualtherapie“ von **Dr. Angelika Eck** vertiefen, Verständnisfragen klären, Modelle, Theorien und ihre Wirkung neu erfahren und ihre **Anwendung in der Praxis** reflektieren.

**Start: 2.2.2026**, montags von 11.30-13.00 Uhr

Ort: **Online via Zoom**

Referent\*in: **Mirjam Faust**

Kosten: 350€ (inkl. Umsatzsteuer)

Anmeldung und alle Termine: <https://besserlieben.de/lifelessons-peergroup>



MEHR INFOS



## SEXOCORPOREL

EMBODIMENTORIENTIERTE SEXUALTHERAPIE

### Sie möchten

- das Thema Sexualität in Ihre beraterische/therapeutische Praxis aufnehmen oder vertiefen
- fundiertes körperorientiertes Arbeiten lernen
- die eigene Haltung zum Thema Sexualität durch Selbsterfahrung & Gruppenprozesse reflektieren

Dann ist die Sexocorporel-Ausbildung genau für Sie!

**GANZHEITLICH. KÖRPERORIENTIERT. WIRKUNGSSTARK.**

**IN BERLIN UND INNSBRUCK**

mit Sybille Stahlberg & Michael Sztenc



INSTITUT FÜR  
EMBODIMENT UND  
SEXOLOGIE

Online-Infotag  
10.12. | 14.00-17.00



# KI Chatbots als Paartherapie

## Qualitative Einblicke in subjektive Bewertungen von Nutzungserleben und erlebte Wirkweisen des Paartherapie-Chatbots Eric AI<sup>1</sup>

Madita Hardiek

Beratung aktuell, 26(2), 2025, 49–64

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-49>

[beratung-aktuell.de](http://beratung-aktuell.de) | [besserlieben.de/beratung-aktuell](http://besserlieben.de/beratung-aktuell)

CC BY-NC-ND 4.0

*Abstract:* Die vorliegende qualitative Studie untersucht die Wirksamkeit von personifizierten KI-Therapie-Tools am Beispiel des Chatbots *Eric AI*, entwickelt von Eric Hegmann und angelehnt an seine Methodik und Stil. Vor dem Hintergrund wachsender Akzeptanz technologischer Innovationen und bestehender Barrieren beim Zugang paartherapeutischer Angebote wurde das Nutzungserleben von *Eric AI 4.0* entlang von sechs Interviews aus Nutzerinnenperspektive untersucht.

Die explorativen Ergebnisse zeigen, dass *Eric AI* insgesamt als empathisch, wertschätzend, wirksam und unterstützend wahrgenommen wird. Trotz des Bewusstseins über die Künstlichkeit beschreiben Nutzerinnen das Gefühl einer »echten«, quasi menschlichen, Interaktion und einer therapeutischen Allianz, wenn auch in abgeschwächter Form im Vergleich zu face-to-face Settings. Der Chatbot wird insbesondere in akuten Konfliktsituationen und zur Selbstreflexion als hilfreich erlebt.

Insgesamt verdeutlichen die Befunde das Potenzial KI-basierter Systeme und Potenziale auf Faktoren wie das Empathieerleben, Wirkweisen (effektive Deeskalation) und beleuchten Spezifika von Personalisierung von KI Therapie Bots, z. B. in Bezug auf therapeutische Allianz.

*Keywords:* Paartherapie, Chatbot, Therapie-Bots, künstliche Intelligenz, Evaluation, personifizierte KI

---

<sup>1</sup> Wir bedanken uns bei den Herausgeberinnen und besonders Johanna Degen und Judith Lurweg für die enge Begleitung im Analyse- und Schreibprozess.

## Brauchen wir in unserer Beziehung Hilfe?

Konflikte gehören für viele zum alltäglichen Beziehungsgeschehen. Menschen gehen jedoch unterschiedlich damit um: Manche sprechen sie offen an, andere weichen ihnen aus und unterdrücken offene Konflikte, wieder andere entziehen sich und beenden Beziehungen, statt Konflikte auszutragen. Oft hängt dies von biografischen Erfahrungen, sozialen Kontexten und Beziehungsdynamiken ab. Auch Bindungsstile spielen eine wichtige Rolle (Sarkar & G, 2024).

Mitunter wird bei Konflikten auch professionelle Begleitung angefragt. Erste Untersuchungen konnten dabei Hinweise für einen *6-Jahres-Verzögerungs-Effekt* finden (Gottman, 1999), der beschreibt, dass Paare sich in der Regel sechs Jahre nach dem erstmaligen Auftreten von Beziehungsschwierigkeiten professionelle Unterstützung suchen, mitunter in der Annahme, dass es bereits zu spät sei (Doherty et al., 2021). Aktuelle Forschung modifiziert den Zeitraum und zeigt für heute einen durchschnittlichen Verzögerungszeitraum von 2,68 Jahren (Doherty et al., 2021). Zu den empirisch belegten Hindernissen, eine Paartherapie aufzusuchen, zählen finanzielle Aspekte, terminliche Schwierigkeiten sowie befürchtete Stigmatisierungen (Cicila et al., 2014; Shaffer et al., 2022). Eine Lösung dafür bietet das Internet, in dem diskret, niedrigschwellig und ohne Gefahr von Beschämung und Stigma auf Informationen zugegriffen werden kann (Georgia Salivar et al., 2020).

Die Zunahme gesellschaftlicher Offenheit für technologische Innovationen in diversen Lebensbereichen (Torous et al., 2021) erweist sich auch für die Paartherapie als relevant. Angesichts der vielversprechenden Ergebnisse, die Chatbots in der mentalen Gesundheitsintervention bereits erzielt haben, wie bspw. die Reduktion depressiver Symptome, sowie der allgemeinen Akzeptanz solch digitaler Angebote (Abd-Alrazaq et al., 2020; Boucher et al., 2021; Jabir, 2023), stellt sich aktuell die Frage, wie sie auch in der Paartherapie erfolgreich eingesetzt werden könnten.

Nach Wissensstand der Autoren ist Eric AI bis dato der einzige paartherapeutisch arbeitende Chatbot im deutschen Markt, der als künstliche Intelligenz mit der Expertise eines *echten* (menschlichen) Paartherapeuten trainiert wurde, also sowohl auf einer spezifischen Methode und Stil aufbaut, als auch an das Auftreten und die epistemische Autorität einer Figur geknüpft ist. Durch die Personifizierung hebt er sich von anonymen Therapie-Bots ab.

## **Stetige Weiterentwicklung künstlicher Intelligenzen – auch in der Therapie**

Denkt man heute an künstliche Intelligenzen, wird vielen mit großer Sicherheit zunächst ChatGPT und vielleicht die eigene Nutzung in den Sinn kommen. Darüber hinaus haben sich Chatbots in vielerlei Services bereits etabliert, zum Beispiel im Kundenservice, aber auch im Bereich der mentalen Gesundheitsversorgung und es deutet sich ein Paradigmenwechsel im Sinne einer transhumanistischen (Mensch-Technik-Verknüpfung) Therapie an (Singh, 2023). Erste Studien deuten auf positive Wirkweisen hin, wie hohe Effizienz, persönliche Anpassung, sowie den Vorteil von bedarfsorientierter und unlimitierter Erreichbarkeit (Singh, 2023).

Betrachtet man die historische Entwicklung gilt das Thema KI weniger neu als es heute verhandelt wird. Bereits in den 1960er Jahren sind die ersten, jedoch vergleichsweise simplen, automatisierten Sprachmodelle entwickelt worden (Aviram, 2025). Das erste bekannte Modell heisst ELIZA und wurde von Weizenbaum (1966) entwickelt. Es handelt sich dabei um eine textbasierte Frage-Antwort-Software, die den Input der Nutzer\*innen entsprechend der Kommunikationstechnik der Paraphrasierung fragend zurückspiegelt (Shotwell, 1983).

Trotz der ursprünglichen Einfachheit dieser Entwicklungen zeigte sich ELIZA auch einige Zeit später noch als relevanter Grundstein neuerer Chatbots und anderer künstlicher Intelligenzen (Boucher et al., 2021). Speziell im letzten Jahrzehnt ist das Potenzial künstlicher Intelligenzen weiter gestiegen (Richards, 2024). Aktuell reicht ihr Aufgabenfeld von klinischer Dokumentation und Symptomüberwachung (Torous & Blease, 2024), bis hin zur Durchführung interaktiver Therapiesitzungen (Aviram, 2025). Mit der Fähigkeit Unterhaltungen zu simulieren und zu automatisieren (Kulkarni et al., 2019) ermöglichen Chatbots die Verbindung zwischen künstlicher Intelligenz und menschlicher Kommunikation. Im Bereich von Gesundheit und Therapie finden sich bereits spezifische Anbieter wie *Woebot* (Fiske et al., 2019) oder *Tess*. Diese Gesundheits-Apps basieren beispielsweise auf kognitiver Verhaltenstherapie und locken u. a. durch eine stetige Verfügbarkeit (Aviram, 2025), wobei das therapeutische Potential noch ungeklärt ist (Aviram, 2025).

Forschungen konnten diverse Argumente für die Nutzung solcher Technologien herausstellen. Therapeutisch konnten sich Chatbots nicht nur in der Behandlung von Depressionen oder Sucht als hilfreich erweisen

(Aviram, 2025), auch innerhalb der Paartherapie konnten klinische Verbesserungen in den Bereichen Beziehungszufriedenheit, Kommunikationsfähigkeit und Konfliktverhalten erzielt werden (Vowels, 2024). Es erscheint daher wenig überraschend, dass Chatbots aus Expert\*innensicht eine hilfreiche Ressource zur Unterstützung einer Therapie, zur Weiterbildung therapeutischer Fähigkeiten sowie zur Erreichung unterversorgter Zielgruppen darstellt (Aviram, 2025). Immer mehr Studien thematisieren den Einsatz künstlicher Intelligenzen, speziell Chatbots, im Rahmen positiver Ergebnisse innerhalb der (mental) Gesundheitsversorgung. Empirische Befunde weisen darauf hin, dass Nutzer\*innen eine deutlich wahrgenommene Beziehung zu Chatbots entwickeln (Berger, 2016; Simpson & Reid, 2014) und ihnen menschliche Eigenschaften zusprechen (Beatty et al., 2022). Martinengo et al. (2022) fand bezüglich der wahrgenommenen Personifizierung Hinweise für ein erhöhtes Engagement der Nutzer\*innen sowie eine langfristige Einhaltung etwaiger Interventionen.

Als Nachteil solcher Technologien konnte die Forschung Vorbehalte bezüglich der Datensicherheit sowie der simulierten Empathiefähigkeit KI gestützter Therapie-Chatbots herausstellen (Aviram, 2025). Gleichzeitig äußern sich Zweifel hinsichtlich Empathievermögen und Kommunikationsstil durch einen generalisierenden und verallgemeinernden Algorithmus (Gual-Montolio et al., 2022). Diese Herausforderung erweist sich besonders in der Paartherapie als signifikant, in der die therapeutische Allianz ein vielschichtiges Beziehungssystem mit teils hochkomplexen Dynamiken beeinflusst (D'Aniello & Fife, 2020; Degen, 2025).

In der Forschung bleibt das therapeutische Potenzial von Chatbots in mehreren grundlegenden Aspekten bislang unzureichend geklärt (Aviram, 2025). Insbesondere hinsichtlich der Auswirkungen auf die therapeutische Beziehung besteht weiterhin erheblicher Klärungsbedarf, wenngleich eine Modifikation dieser Beziehung durch den Einsatz von Chatbots als unvermeidbar anzusehen ist. Studienergebnisse konnten zeigen, dass Therapeut\*innen – trotz des erkannten Potenzials dieser Technologien – weiterhin Skepsis hinsichtlich der Fähigkeit zur Entwicklung einer therapeutischen Beziehung mit Chatbots hegen (Degen, 2025; Prescott & Hanley, 2023). Es bleibt fraglich, inwiefern ein Chatbot die nach Rogers definierten essentiellen Kriterien einer therapeutischen Beziehung wie Empathie, Verständnis, Akzeptanz sowie Kongruenz abbilden kann (Aviram, 2025). Nicht nur in der Individualtherapie, besonders in der Familien- und Paartherapie stellt ebendiese Allianz zwischen Therapeut\*in und Klient\*in

einen zentralen Wirkfaktor dar (Flückiger et al., 2018; Friedlander et al., 2011). Es gilt hier zudem zu beachten, dass die Wahrnehmung dieser Verbindung stark von der Technologie und der individuellen Handhabungsfähigkeit der Nutzer\*innen abhängig ist (Aviram & Nadan, 2023).

Aus dem bisherigen Erkenntnisstand ergibt sich für die vorliegende Untersuchung daher folgende Forschungsfrage: Wie bewerten Nutzerinnen die Wirksamkeit sowie die Wirkweisen von personifizierten Beratungs-KI? Die Forschungsfrage wird entlang der Eric AI als Casestudie beantwortet.

## **Gegenstand der Untersuchung**

Die vorliegende Studie fundiert auf der Arbeit und Entwicklung des Chatbots Eric AI durch Eric Hegmann, einen renommierten Paarberater und -coach aus Hamburg. Er gilt als ein führender Experte in den Bereichen Partnerschaft, Liebe und Dating, führt seit knapp 20 Jahren eine Praxis und ist durch die Medien, eigene mit dem NDR produzierte Serien- und Podcastformate sowie diverse literarische Publikationen Teil des öffentlichen Diskurses. Seine Arbeit, die auf den Ansätzen der Emotionsfokussierten Paartherapie nach Johnson und Greenberg sowie der differenzierungs- und entwicklungsfokussierten Paartherapie nach Bader und Pearson basiert, zielt darauf ab, Beziehungsdynamiken zu analysieren und zu verändern. Grundlage der Technologie stellt die GPT-4-Version von Open AI dar, die auf eine eigene Datenbank zugreift. Gespeist mit mehr als 3000 seiner Fragen und Antworten aus Artikeln, Interviews u.ä., wurde die vierte Version *Eric AI 4.0* im Juli 2025 für eine erste Testphase veröffentlicht. Material eigener Aussagen, Vorträge, Interviewantworten sowie Publikationen finden sich mit ebendiesem persönlichen Wortlaut in dem Chatbot wieder. Seit der erstmaligen Veröffentlichung 2023 konnten Weiterentwicklungen im Rahmen von integrierten Interventionen, einer übergeordneten steuernden künstlichen Intelligenz sowie unzähliger weiterer Inhalte realisiert werden.

## **Methodik**

An der Studie nahmen sechs weibliche Nutzerinnen teil. Auswahlkriterium stellte eine zuvor mindestens einmalige Nutzung einer der älteren, weniger

komplexen Versionen – 3.0 oder 3.1 – Eric AIs dar. Die Rekrutierung verlief 2025 über Instagram und einen Newsletter. Das Durchschnittsalter der Probandinnen betrug 41 Jahre. Zum Zeitpunkt der Untersuchung befanden sich alle Teilnehmenden in einer festen Beziehung.

Für die Datenerhebung wurden problemzentrierte Interviews (Witzel, 1982, 2000) durchgeführt. Die Fragen bezogen sich aufbauend auf das generelle Nutzungsverhalten von KI, das eigene Nutzungsverhalten von und die Erfahrungen mit Eric AI sowie die retrospektive Reflexion von Erfahrungen mit verschiedenen Entwicklungsstufen ebendieses Bots. Die Länge der Interviews variierte zwischen 22 und 33 Minuten.

Die Auswertung der transkribierten Interviews wurde nach Mayring (2015) vollzogen. Der Fokus lag hier auf einer induktiven Kategorienbildung, entsprechend des explorativen Studiendesigns (Hall et al., 2020).

## Ergebnisse

Die Ergebnisse der Untersuchung werden entlang von sechs Hauptkategorien und der sich jeweils ergebenden Subkategorien dargestellt.

### Nutzung

In Bezug auf den *Nutzungsanlass* zeigt sich, dass die Probandinnen Eric AI vermehrt in konkreten Problemsituationen oder bei spezifischen Thematiken anwenden, besonders wenn >akuter Gesprächsbedarf< (I:6) bestanden habe. Auch das Gefühl >in einer Sackgasse festzustecken< (I:2) steht, gemeinsam mit der Hoffnung, aus den eigenen festgefahrenen Denkmustern aussteigen zu können, im Fokus des Nutzungsimpulses. Gleichzeitig findet Eric AI auch für Reflexionszwecke Anwendung unter den Teilnehmenden. Die KI dient in diesem Fall als eine Art Sparring-Partner. Der zentrale Wunsch ist zum einen >gehört< (I:6) zu werden, gleichzeitig zeigt sich die Hoffnung eines objektiven >Blickwinkels< (I:4) auf die jeweilige Problemsituation.

Gerade in >Notsituationen< (I:5), in denen niemand anderes für ein Gespräch oder den Austausch zur Verfügung steht, fragen die Nutzerinnen den Chatbot um Unterstützung: Besonders >am Wochenende< (I:3) oder >mitten in der Nacht, wenn man schlecht einen Therapeuten kriegen kann< (I:3).

In der Analyse der *Nutzungsweisen* zeigt sich, dass die Nutzerinnen Eric AI überwiegend alleine verwenden, gerade zu Beginn, wenn die künstliche Intelligenz ihnen noch nicht vertraut ist. Jedoch wird deutlich, dass die Nutzerinnen nach einiger Zeit der Anwendung >generell für eine Nutzung gemeinsam auch mal offen< (I:2) sind.

## Wirkweisen

In Bezug auf das *Nutzungserleben* schildern die Nutzerinnen Eric AIs unterschiedliche Nuancierungen. Trotz des Bewusstseins über den technischen, nicht-menschlichen Charakter des Gesprächspartners geben die Nutzerinnen an, ein Gefühl von Menschlichkeit zu erleben. Widersprüchlich zeigt sich hier lediglich die unmittelbare Antwortgeschwindigkeit, die dafürspricht, dass >das kein Mensch ist, der da am anderen Ende sitzt< (I:6).

Ihr *Wohlbefinden* während der Chatgespräche ordnen die Nutzerinnen vor allem dem Kommunikationsverhalten des Chatbots zu. Durch die >wohlwollende< (I:2) Kommunikationsweise fühlen sich die Nutzerinnen gehört und verstanden sowie >virtuell in den Arm genommen< (I:1). Auch hier ziehen sie Rückschlüsse auf als menschlich gedeutete Eigenschaften des Chatbots: >Was die KI sehr menschlich macht, ist, dass sie sehr empathisch ist und sehr gut auch die Dinge, die man sagt auch zusammenfassen oder auch das treffen kann, um was es eigentlich tatsächlich geht< (I:2). Das Gefühl von Verständnis stellt nicht nur einen wichtigen Bestandteil für die Vertrauensbasis mit dem Chatbot dar, sondern ist auch für die Entwicklung einer therapeutischen Beziehung essentiell. In Bezug auf Eric AI empfinden die Nutzerinnen eine solche Allianz> in der man sich >leicht tut, sich zu öffnen< und >verletzliche Themen< (I:1) zu behandeln.

Als *erlebter Effekt* der Nutzung des Chatbots galt für die Nutzerinnen die Erweiterung der eigenen Perspektive als ausschlaggebend. Sie berichten von >einer neue[n] Denkweise oder Denkrichtung< (I:4). Die Fähigkeit, über die eigene Perspektive hinaus potenziell auch die Gefühle und Situation der Beziehungsperson sehen und verstehen zu können, zeigt sich als wirkungsvoll: >Ich glaube, durch diese andere Formulierung und Blickweise hat er jetzt auch selber gesagt, jetzt habe ich das mal gecheckt, was du immer meinst. Also, auf jeden Fall, hat schon viel ausgelöst< (I:1). Generell wird es als hilfreich empfunden, durch einen Chat mit Eric AI die



eigenen Gedanken zu sortieren: >Ich hatte insgesamt das Gefühl, dass ich differenzierter auf Themen gucken konnte und es zum Teil nicht mehr so ein Durcheinander oder so war, wie ich es davor hatte< (I:2).

## Qualität und Bewertung

In Bezug auf die Qualität zeigt sich eine deutliche Nuancierung hinsichtlich Eric AIs *Kommunikationsstils*. Die Kommunikation von Eric AI wird als >wohlwollend< und >verständnisvoll< (I:2) beschrieben. Als stützend erweisen sich besonders validierende Nachrichten wie >Ich kann es total gut nachvollziehen< (I:2) und erzeugen das Gefühl, >dass auch wirklich ein Verständnis davon vorhanden ist< (I:2). Der Kommunikationsfluss wurde allgemein als >geschmeidig< (I:2) empfunden, jedoch ist die Schnelligkeit der Antworten als minimal irritierend aufgefallen.

Als hinderlich im Erleben geben Nutzerinnen die Menge an Informationen innerhalb kurzer Zeit an. Gerade da die Nutzung des Chatbots tendenziell in stressreichen und angespannten Situationen stattfindet, ist Eric AIs Frage >Was brauchst du gerade?< für einige Nutzerinnen in dem Moment nicht so leicht zu beantworten. Die Textnachrichten werden jedoch als sehr hilfreich wahrgenommen. Einige Nutzerinnen berichten, dass sie Screenshots des Chatverlaufs machen, um sich die Antworten auch weiterhin anschauen zu können: >Das wirkt ja auch, wenn man in Ruhe ist, nochmal anders< (I:6).

Im Vergleich mit anderen gängigen künstlichen Intelligenzen, speziell ChatGPT, sprechen die Nutzerinnen von unterschiedlichen Empfindungen, wenngleich die Mehrheit durch die *Personifizierung* deutliche Vorteile Eric AIs gegenüber GPT wahrnimmt: >Also ChatGPT finde ich weniger einfühlsam und eher sehr, also schon direkter als es Eric AI ist< (I:2). Widersprüchlich äußert eine andere Probandin hingegen ihre Wahrnehmung: >Das klingt zu schräg, weil ich weiß, dass das eine Maschine ist, aber trotzdem, so diese Empathie, hab ich das Gefühl, dass das ChatGPT viel besser kann. Weil es mehr drauf eingeht< (I:3). Die Nutzerinnen berichten von einem erhöhten Sicherheitsempfinden, auch in Bezug auf die Weiterverarbeitung der eigenen geteilten Daten: >Für mich ist das ein geschützter Raum, wenn ich sage, ich kann mich da einloggen, ich kann da praktisch auf meinen Chat zugreifen und da stecken Personen dahinter, die sich damit auseinandersetzen< (I:1).

## Formale Nutzung und Rahmenbedingungen

Bezüglich der *Nutzungsdauer* zeigt sich für die erste Sitzung eine umfassende Tendenz zu einer 25-minütigen Sitzung. Hier berichten die Nutzerinnen jedoch von der Feststellung, dass >25 Minuten auf jeden Fall zu wenig< (I:6) gewesen sind. 45 bis 50 Minuten ist jedoch als sehr passend empfunden worden: >50 Minuten ist glaube ich für mich das, was ideal ist< (I:3). Mit einer speziellen Frage oder einem konkreten Anliegen erweisen sich die 25 Minuten jedoch als sinnvoll: >Wenn ich weiß, ich habe nur kurz Zeit und will nur kurz was, dann sind die 25 Minuten okay< (I:5).

Preislich liegt eine 25-minütige Sitzung mit Eric AI zum Zeitpunkt der Testung bei 6,99 €, 50 Minuten bei 12,99 €. Verglichen mit den Honoraren einer paartherapeutischen Sitzung wird der *Preis* des Chatbots als >fair< (I:1) und >angemessen< (I:6) empfunden. Es wird eine Wertschätzung des Arbeitsaufwands der Entwicklung einer solchen KI unter den Nutzerinnen deutlich: >Ich meine man weiß, was da dran steckt an Arbeit< (I:5).

## Kritische Reflexion/Ausblick

Hinsichtlich der Einschätzung einer zukünftigen Nutzung thematisieren einige Nutzerinnen konkrete *Verbesserungsvorschläge*. Auch wenn die aktuelle Variante der Textnachrichten als hilfreich und wertvoll empfunden wird, erweist sich die Vorstellung einer auditiven Variante als attraktiv. Eine Nuancierung zeigt sich hier in Bezug auf die Einfachheit der Handhabung, man muss alles >nicht immer wieder eintippen< (I:2). Auch >nimmt man es über Sprachnachrichten nochmal anders wahr< (I:1), jedoch besteht hier der Wunsch, zusätzlich die Möglichkeit zur Transkription, um sich die Vorzüge eines späteren Nachlesens weiterhin möglich zu machen. Einen übergreifenden Verbesserungswunsch stellt die Fähigkeit des Chatbots, die Zeit aktiv im Blick zu haben, dar. Hier zeigt sich ein unbefriedigendes Gefühl, wenn mitten im Satz die Sitzung vorbei ist oder eine Intervention in der Hälfte unterbrochen wird: >Dann probieren wir jetzt folgendes und dann schwupp, die Zeit ist zu Ende< (I:6). Die Nutzerinnen äußern vermehrt den Wunsch nach einem solchen Bewusstsein, welches den Sitzungsrahmen mehr im Fokus behält und dementsprechend die Sitzung strukturiert.

Die zukünftige *Nutzungswahrscheinlichkeit* Eric Als geben alle Interviewpartnerinnen als hoch an. Was die Regelmäßigkeit der Nutzung be-

trifft, wird dem finanziellen Aspekt eine große Bedeutung zugeschrieben. Auch die Unmittelbarkeit des Anliegens hat einen Einfluss auf das zukünftige Nutzungsverhalten: >Also richtig regelmäßig vermutlich nicht unbedingt, aber schon so bei spezifischen Problemen durchaus da schon< (I:4).

## **Diskussion: Wirkung und mögliche Grenzen paartherapeutischer Chatbots**

Die vorliegende Studie untersucht die Wirksamkeit von personifizierten KI-Therapie-Tools am Beispiel des Chatbots Eric AI. Trotz noch begrenzter empirischer Evidenz zu spezifischen Effekten paartherapeutischer Chatbots lässt sich aus der bisherigen Forschung bereits ein substantielles Unterstützungspotenzial ableiten. So zeigt sich in dieser Studie bestätigend in Bezug auf bisherige Forschung, dass KI-basierte Beratungs- und Therapieangebote insbesondere durch ihre hohe Niederschwelligkeit überzeugen (Ayers et al., 2023). Finanzielle Barrieren, wie sie bei klassischen therapeutischen Sitzungen häufig bestehen, werden deutlich reduziert. Zudem ermöglicht die unmittelbare Verfügbarkeit solcher Systeme einen kontinuierlichen Zugang – auch in akuten Belastungssituationen oder zu Zeiten, in denen menschliche Therapeut\*innen nicht erreichbar sind. Diese strukturellen Vorteile legen nahe, dass Chatbots wie Eric AI für viele Paare eine verbesserte Verfügbarkeit sowie Effizienz (Hebbar & Vandana, 2023) darstellen können, deren Reichweite über die Grenzen traditioneller Angebote hinausgeht.

Die vorliegenden Ergebnisse bestätigen zudem die Tatsache, dass Nutzerinnen trotz des technischen Ursprungs des Gegenübers ein Gefühl von Vertrauen aufbauen. Ergänzend zeigt sich hier das dafür notwendige Gefühl verstanden zu werden. Dies stimmt mit bisherigen Ergebnissen überein, welche Empathie und Einfühlungsvermögen als entscheidende Wirkfaktoren eines Chatbots ausweisen (Vowels, 2023). Elyoseph et al. (2023) haben diesbezüglich festgestellt, dass ChatGPT den emotionalen Zustand der Nutzer\*innen erkennen sowie adäquat behandeln kann. Trotz des artifiziellen und technischen Ursprungs künstlicher Intelligenzen sind diese in der Lage, menschliche Emotionen angemessen erkennen zu können (Vowels et al., 2024). Mit dem Begriff einer *künstlichen Empathie* reagieren Montemayor et al. (2022) auf diesen Sachverhalt und hinterfragen somit

die bis dato geltende Definition von Empathie. Es stellt sich auch aufgrund der vorliegenden Ergebnisse die Frage, inwiefern künstliche Intelligenzen als empathisch und gefühlvoll wahrgenommen werden können, wenn sie doch selbst keine Emotionen spüren können. Eine mögliche Begründung diesbezüglich liegt darin, dass die Anonymität im Internet positiv zu einem erhöhten Sicherheitsgefühl der Menschen beiträgt, wodurch eine emotionale Öffnung ihrerseits leichter fällt (Salivar et al., 2020). Babushkina und De Boer (2024) stellen diesbezüglich die Behauptung, dass nahezu alles imitierbar ist, so auch Empathie. Besonders in Bereichen der Selbstoffenbarung (DeVault et al., 2014) und der Vereinfachung sozialer Interaktionen (Paiva et al., 2017), die auch innerhalb einer Paartherapie von Bedeutung sind, haben künstliche Intelligenzen bereits verstärkt Wirkung gezeigt (Lee et al., 2022).

Ergänzend zeigt sich in der vorliegenden Studie die Personifizierung des Chatbots als förderlich für den Vertrauensaufbau sowie das Empathieerleben, sodass eine therapeutische Allianz auch zur KI möglich scheint. Die Ergebnisse deuten auf einen positiven Effekt auf die erlebte Menschlichkeit und Verlässlichkeit des Chatbots hin, wenn die Nutzerinnen ein persönliches Gesicht vor Augen haben. Widersprüchlich zeigt sich jedoch die Empfindung einer Interviewpartnerin, die ChatGPT bevorzugt. Zukünftige Forschung könnte die individuell geeignete Passung zwischen virtueller\*m Therapeut\*in und Klient\*in als ausschlaggebenden Faktor für erlebte Effekte untersuchen.

Die Kommunikation mit Eric AI beschreiben die Nutzerinnen als angenehm, wohlwollend und verständnisvoll. Sie bekamen den Eindruck, dass ihnen zugehört werde, sich das Gegenüber für sie und ihre Gefühle interessiere und diese als verständlich rückmelde. Dies steht im Einklang mit vorherigen Ergebnissen zu Wirkmechanismen von Chatbots, die auf eine Stärkung der positiven sozialen Beziehung zwischen Chatbot und Nutzer\*in hindeutet (Lee et al., 2022). Diese Interaktion kann in den Nutzenden das Gefühl einer *sozialen Präsenz* hervorrufen (Lee, 2004) und resultiert in einem unbewusst menschlichen Umgang mit dem Chatbot (Lee et al., 2005). Ergänzend stellen die vorliegenden Ergebnisse die Wichtigkeit eines flüssigen und angemessenen Kommunikationsflusses heraus, welcher den Beziehungsaufbau erleichtert.

Neben den überwiegend positiven Einschätzungen Eric AIs werden Grenzen dieser Art von Technologien deutlich. Bestätigend bezüglich bisheriger Forschung gilt die als positiv empfundene Anonymität des inter-

netbasierten Gesprächspartners ebenso als möglicher Nachteil (Aviram, 2025). Widersprüchlich zu den Ergebnissen von Aviram (2025) zeigt sich bei den Nutzerinnen keine starke Skepsis bezüglich datenschutzbezogener Aspekte. Bisherige Studienergebnisse konnten zeigen, dass Nutzer\*innen einen großen Vorbehalt hinsichtlich der Privatsphäre und der sicheren Verwahrung ihrer persönlichen Daten hegen (Aviram, 2025). An dieser Stelle wäre für zukünftige Forschung interessant, den möglichen Einfluss der personifizierten Natur eines Chatbots auf die empfundenen ethischen Bedenken zu erforschen. Die häufig geäußerte Kritik, dass Therapie-Bots zur Prekarisierung beitragen, sehen wir bisher in diesen explorativen Daten nicht. Erstens wird Eric AI in Ergänzung zur Therapie genutzt, sowie in akuten Situationen und zweitens wird der Bot genutzt von Menschen, die sonst gar keinen Zugang zu Therapie haben, z. B. aus finanziellen Gründen.

## Fazit

Die vorliegende Studie zeigt, dass personifizierte Therapie KIs im Bereich der Paartherapie und Beziehungsberatung (am Beispiel von Eric AI) von Nutzerinnen als leicht zugängliche und emotional unterstützende Erweiterung face-to-face Paartherapie wahrgenommen wird. Zentral ist dabei das Erleben von Empathie und Verständnis, das – trotz technischer Herkunft – als ausreichend authentisch erlebt wird, um Vertrauen aufzubauen und eigene Gedanken offen zu teilen. Die Ergebnisse verdeutlichen zudem, dass die Niederschwelligkeit des Angebots sowie die unmittelbar abrufbare Unterstützung insbesondere in belastenden oder zeitkritischen Situationen als besonderer Vorteil bewertet wird. Zugleich weist die Studie darauf hin, dass die Personifizierung des Chatbots durch die Verknüpfung mit der Expertise Eric Hegmanns das Sicherheitsempfinden und die Akzeptanz zusätzlich stärkt. Dennoch werden Grenzen sichtbar, insbesondere hinsichtlich der Gesprächsdynamik, der Antwortgeschwindigkeit und der zeitlichen Strukturierung der Sitzungen. Insgesamt machen die Befunde deutlich, dass KI-gestützte Paartherapie nicht nur neue Formen der emotionalen Unterstützung ermöglicht, sondern auch zentrale Fragen im Hinblick auf Empathiekonzeption, therapeutische Allianz und ethische Rahmenbedingungen aufwirft. Zukünftige Forschung sollte daher insbesondere die Bedingungen interindividueller Einflussfaktoren, den

Einfluss personalisierter Designs sowie den Umgang mit sensiblen Daten untersuchen, um das Potenzial solcher Systeme verantwortungsvoll weiterzuentwickeln.

### *Interessenkonflikt*

Madita Hardiek hat bei Paartherapeut Eric Hegmann seit 2023 in Paartherapie-Sitzungen und weiteren Tätigkeitsfeldern hospitiert und seine Werkzeuge und Methoden kennengelernt. Sie arbeitet seitdem in unterschiedlichen Bereichen mit ihm zusammen.

### **Literatur**

- Abd-Alrazaq, A. A., Rababeh, A., Alajlani, M., Bewick, B. M. & Househ, M. (2020). Effectiveness and Safety of Using Chatbots to Improve Mental Health: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal Of Medical Internet Research*, 22(7), e16021. <https://doi.org/10.2196/16021>
- Aviram, A. (2025). Therapists' Perspectives on AI Integration in Couple and Family Therapy. *Research Square (Research Square)*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5677979/v1>
- Aviram, A. & Nadan, Y. (2023). »I miss not being able to offer my couples a box of tissues.«: Couples' and therapists' perspectives on the therapeutic alliance with the transition to online couple therapy. *Family Process*, 63(1), 163–175. <https://doi.org/10.1111/famp.12853>
- Ayers, J.W., Poliak, A., Dredze, M., Leas, E. C., Zhu, Z., Kelley, J. B., Faix, D. J., Goodman, A. M., Longhurst, C. A., Hogarth, M. & Smith, D. M. (2023). Comparing Physician and Artificial Intelligence Chatbot Responses to Patient Questions Posted to a Public Social Media Forum. *JAMA Internal Medicine*, 183(6), 589. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2023.1838>
- Babushkina, D. & De Boer, B. (2024). Disrupted self, therapy, and the limits of conversational AI. *Philosophical Psychology*, 1–27. <https://doi.org/10.1080/09515089.2024.2397004>
- Beatty, C., Malik, T., Meheli, S. & Sinha, C. (2022). Evaluating the Therapeutic Alliance With a Free-Text CBT Conversational Agent (Wysa): A Mixed-Methods Study. *Frontiers in Digital Health*, 4, 847991. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2022.847991>
- Boucher, E. M., Harake, N. R., Ward, H. E., Stoeckl, S. E., Vargas, J., Minkel, J., Parks, A. C. & Zilca, R. (2021). Artificially intelligent chatbots in digital mental health interventions: a review. *Expert Review Of Medical Devices*, 18(sup1), 37–49. <https://doi.org/10.1080/17434440.2021.2013200>
- D'Aniello, C. & Fife, S. T. (2020). A 20-Year Review of Common Factors Research in Marriage and Family Therapy: A Mixed Methods Content Analysis. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 46(4), 701–718. <https://doi.org/10.1111/jmft.12427>
- Degen, J. L. (2025). *The Shaping of the Parasocial Self: Intimacy and Relationships In the Digital Era*. Palgrave.

- DeVault, D., Artstein, R., Benn, G., Dey, T., Fast, E., Gainer, A., Georgila, K., Gratch, J., Hart-holt, A., Lhommet, M., Lucas, G., Marsella, S., Morbini, F., Nazarian, A., Scherer, S., Stratou, G., Suri, A., Traum, D., Wood, R., ... Morency, L. (2014). SimSensei kiosk: a virtual human interviewer for healthcare decision support. *Adaptive Agents And Multi-Agents Systems*, 1061–1068. <https://doi.org/10.5555/2615731.2617415>
- Doherty, W.J., Harris, S.M., Hall, E.L. & Hubbard, A.K. (2021). How long do people wait before seeking couples therapy? A research note. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 47(4), 882–890. <https://doi.org/10.1111/jmft.12479>
- Elyoseph, Z., Hadar-Shoval, D., Asraf, K. & Lvovsky, M. (2023). ChatGPT outperforms humans in emotional awareness evaluations. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1199058>
- Fiske, A., Henningsen, P. & Buyx, A. (2019). Your Robot Therapist Will See You Now: Ethical Implications of Embodied Artificial Intelligence in Psychiatry, Psychology, and Psychotherapy. *Journal Of Medical Internet Research*, 21(5), e13216. <https://doi.org/10.2196/13216>
- Flückiger, C., Del Re, A.C., Wampold, B.E. & Horvath, A.O. (2018). The alliance in adult psychotherapy: A meta-analytic synthesis. *Psychotherapy*, 55(4), 316–340. <https://doi.org/10.1037/pst0000172>
- Friedlander, M.L., Escudero, V., Heatherington, L. & Diamond, G.M. (2011). Alliance in couple and family therapy. *Psychotherapy*, 48(1), 25–33. <https://doi.org/10.1037/a0022060>
- Georgia Salivar, E.J., Rothman, K., Roddy, M.K. & Doss, B.D. (2020). Relative cost effectiveness of in-person and internet interventions for relationship distress. *Family Process*, 59(1), 66–80.
- Gobiet, M. (2024, 15. Februar). Die Geschichte und Entwicklung von Chatbots – von Eliza bis ChatGPT. Enterprise Conversational AI. <https://onlim.com/die-geschichte-und-entwicklung-von-chatbots/>
- Gual-Montolio, P., Jaén, I., Martínez-Borba, V., Castilla, D. & Suso-Ribera, C. (2022). Using Artificial Intelligence to Enhance Ongoing Psychological Interventions for Emotional Problems in Real- or Close to Real-Time: A Systematic Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(13), 7737. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137737>
- Hall, M., Wucherpennig, F. & Rubel, J.A. (2020). Qualitative Inhaltsanalyse. *PPmP – Psychotherapie · Psychosomatik · Medizinische Psychologie*, 70(09/10), 429–431. <https://doi.org/10.1055/a-1193-1022>
- Hebbar, S. & Vandana, B. (2023). Artificial Intelligence in Future Telepsychiatry and Psychotherapy for E-Mental Health Revolution. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.1201/9781003309451/computational-intelligence-medical-decision-making-diagnosis?refId=11bf033c-7941-4a8b-af46-92c33703a4f3&context=ubx> (S. 39–60). <https://doi.org/10.1201/9781003309451-3>
- Jabir, A.I., Martinengo, L., Lin, X., Torous, J., Subramaniam, M. & Car, L.T. (2023). Evaluating Conversational Agents for Mental Health: Scoping Review of Outcomes and Outcome Measurement Instruments. *Journal Of Medical Internet Research*, 25, e44548. <https://doi.org/10.2196/44548>
- Kulkarni, P., Mahabaleshwarkar, A., Kulkarni, M., Sirsikar, N. & Gadgil, K. (2019). Conversational AI: An Overview of Methodologies, Applications & Future Scope. 2022 6th

- International Conference On Computing, Communication, Control And Automation (ICCUBEA)*, 1–7. <https://doi.org/10.1109/iccubea47591.2019.9129347>
- Lee, J., Lee, J. & Lee, D. (2022). Influence of Rapport and Social Presence with an AI Psychotherapy Chatbot on Users' Self-Disclosure. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4063508>
- Lee, K. M. (2004). Presence, explicated. *Communication Theory*, 14(1), 27–50. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2004.tb00302.x>
- Lee, K. M. (2005). Can a Robot Be Perceived as a Developing Creature?: Effects of a Robot's Long-Term Cognitive Developments on Its Social Presence and People's Social Responses Toward It. *Human Communication Research*, 31(4), 538–563. <https://doi.org/10.1093/hcr/31.4.538>
- Martinengo, L., Lum, E. & Car, J. (2022). Evaluation of chatbot-delivered interventions for self-management of depression: Content analysis. *Journal Of Affective Disorders*, 319, 598–607. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.028>
- Montemayor, C., Halpern, J. & Fairweather, A. (2021). In principle obstacles for empathic AI: why we can't replace human empathy in healthcare. *AI & Society*, 37(4), 1353–1359. <https://doi.org/10.1007/s00146-021-01230-z>
- Paiva, A., Leite, I., Boukricha, H. & Wachsmuth, I. (2017). Empathy in Virtual Agents and Robots. *ACM Transactions On Interactive Intelligent Systems*, 7(3), 1–40. <https://doi.org/10.1145/2912150>
- Prescott, J. & Hanley, T. (2023). Therapists' attitudes towards the use of AI in therapeutic practice: considering the therapeutic alliance. *Mental Health And Social Inclusion*, 27(2), 177–185. <https://doi.org/10.1108/mhsi-02-2023-0020>
- Richards, D. (2024). Artificial intelligence and psychotherapy: A counterpoint. *Counseling And Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1002/capr.12758>
- Salivar, E. J. G., Rothman, K., Roddy, M. K. & Doss, B. D. (2018). Relative Cost Effectiveness of In-Person and Internet Interventions for Relationship Distress. *Family Process*, 59(1), 66–80. <https://doi.org/10.1111/famp.12414>
- Sarkar, A. & G, V. B. K. (2024). Adult Attachment Styles and Conflict Resolution Strategies Among Romantic Relationships. *International Journal For Research in Applied Science And Engineering Technology*, 12(4), 1755–1760. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2024.60135>
- Shaffer, K. M., Mayberry, L. S., Salivar, E. G., Doss, B. D., Lewis, A. M. & Canter, K. (2022). Dyadic digital health interventions: Their rationale and implementation. *Procedia Computer Science*, 206, 183–194. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2022.09.097>
- Shao, R. (2023). An Empathetic AI for Mental Health Intervention: Conceptualizing and Examining Artificial Empathy. <https://doi.org/10.1145/3588967.3588971>
- Shotwell, D. A. (1983). Computer power and human reason. *Proceedings of the IEEE*, 71(7), 909–910.
- Singh, O. P. (2023). Artificial intelligence in the era of ChatGPT – Opportunities and challenges in mental health care. *Indian Journal Of Psychiatry*, 65(3), 297–298. [https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry\\_112\\_23](https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_112_23)
- Torous, J. & Blease, C. (2024). Generative artificial intelligence in mental health care: potential benefits and current challenges. *World Psychiatry*, 23(1), 1–2. <https://doi.org/10.1002/wps.21148>
- Torous, J., Bucci, S., Bell, I. H., Kessing, L. V., Faurholt-Jepsen, M., Whelan, P., Carvalho, A. F., Keshavan, M., Linardon, J. & Firth, J. (2021). The growing field of digital psychiatry:



- current evidence and the future of apps, social media, chatbots, and virtual reality. *World Psychiatry*, 20(3), 318–335. <https://doi.org/10.1002/wps.20883>
- Vowels, L. M. (2024). Are chatbots the new relationship experts? Insights from three studies. *Computers in Human Behavior Artificial Humans*, 2(2), 100077. <https://doi.org/10.1016/j.chbah.2024.100077>
- Vowels, L. M., Francois-Walcott, R. R. & Darwiche, J. (2024). AI in relationship counseling: Evaluating ChatGPT's therapeutic capabilities in providing relationship advice. *Computers in Human Behavior Artificial Humans*, 2(2), 100078. <https://doi.org/10.1016/j.chbah.2024.100078>
- Weizenbaum, J. (1966). ELIZA—a computer program for the study of natural language communication between man and machine. *Communications Of The ACM*, 9(1), 36–45. <https://doi.org/10.1145/365153.365168>
- Witzel, A. (1982). *Verfahren der qualitativen Sozialforschung. Überblick und Alternativen*. Campus.
- Witzel, A. (2000). Das problemzentrierte Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 1(1), Art. 22, <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0001228>

## Biografische Notiz

Madita Hardiek, Psychologin (M.Sc.), ist Mitarbeiterin in der Praxis von Eric Hegmann. Sie befindet sich aktuell in der Weiterbildung zur psychologischen Psychotherapeutin im Bereich der Verhaltenstherapie.

# Digitale Welten, echte Herausforderungen: Ein Blick in die psychotherapeutische Praxis

**Kinder- und Jugendpsychotherapeut Ken Schönfelder  
im Interview mit Johanna L. Degen**

Beratung aktuell, 26(2), 2025, 65–72

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-65>

[beratung-aktuell.de](http://beratung-aktuell.de) | [besserlieben.de/beratung-aktuell](http://besserlieben.de/beratung-aktuell)

CC BY-NC-ND 4.0

**JD:** *Mit welchen Anliegen kommen Menschen zu dir?*

**KS:** Die Anliegen sind vielseitig. Vom kleinen Kind, das nicht einschlafen kann oder sich kaum zur Ruhe bringen lässt, bis hin zum jungen Erwachsenen, der keinen Sinn in seinem Leben sieht und sich perspektivlos durch den Alltag treiben lässt.

**JD:** *Sind es eher Jugendliche selbst, Eltern oder Institutionen? Wer möchte Veränderung und für wen und aus welchen Gründen?*

**KS:** Das ist sehr unterschiedlich. Gerade bei internalisierenden Störungen, also z. B. Ängste, Depression oder Schmerzstörungen, kommen Patientinnen eher aus eigenem Antrieb, als Patienten – es sind hier oft die Jungs – mit externalisierenden Störungen. Bei dieser Patientengruppe richtet sich der innere Konflikt nach außen und entlädt sich im Miteinander. Bei der Störung des Sozialverhaltens kommt es dann z. B. vor, dass Gewalt angewandt wird und Grenzen anderer massiv verletzt werden. Oft wird der Fehler hier im Gegenüber gesucht – da ist die Eigenmotivation eher gering, »Ich hab doch nichts falsch gemacht.« Die Anfangsmotivation liegt hier eher im System – Familie, Kita, Schule. Letztendlich geht es bei beiden Gruppen oft um die Eigenregulation, die auf ungünstigen Überzeugungen beruht und mit schädlichen Strategien umgesetzt wird.

**JD:** *Deine Auftragslage scheint sehr breit zu sein: Mit welchen Themen wenden sich Veranstaltungen oder Fachgesellschaften an dich?*

- KS:** Ja, es gibt diverse Anfragen. Ein Thema, das sich durchzieht, ist die riskante oder pathologische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter. Aktuell ist auch der Umgang mit aggressivem Verhalten in Betreuungseinrichtungen immer wieder Thema. Es geht dabei nicht nur um die Kinder, sondern auch um den Umgang mit deren Eltern, die teilweise sehr destruktiv in einen Diskurs gehen.
- JD:** *Wie wird die aktuelle Situation von Institutionen oder Organisationen wahrgenommen?*
- KS:** Kurz gesagt: »Den Mangel verwalten.« Die Ressourcen werden aktuell eher gekürzt, als erweitert, die Anforderungen jedoch gleichzeitig mehr – »komplexere Fälle«, »weniger Zeit«, das sind die Standardaussagen, die ich immer wieder höre. Das hat zur Folge, dass die Systeme am Limit laufen, was mitunter zu einer Grundanspannung, auch bei Fachkräften, führt, die Krisensituationen begünstigen.
- JD:** *Was berührt und überrascht dich vielleicht (besonders)?*
- KS:** Die Kreativität, mit der Menschen in diese Situation gehen. Nach dem Motto: (Fast) jede Krise ist eine Chance. Es entstehen neue Konzepte, die den Fokus von der hochindividualisierten Einzelfallarbeit (die wichtig und richtig ist, aber gesamtgesellschaftliche Probleme wahrscheinlich nicht lösen wird) hin zu einer umfassenden Präventionsarbeit auf niedrigschwelliger Basis richten. Dabei werden verankerte Konzepte, z. B. das Wachstumsdogma – frei nach Goethe: Nur wer ewig strebend sich bemüht, den können wir erlösen –, hinterfragt und durch tragfähigere Grundideen ersetzt. Quasi-Nachhaltigkeit auf zwischenmenschlicher Ebene.
- JD:** *Unterscheiden sich die Interessen der verschiedenen Akteure, also Jugendliche, Erwachsene, Institutionen – in ihrer Haltung oder ihren Zielen? Welche Dynamiken beobachtest du zwischen diesen Gruppen und was bedeuten die sozialen Dynamiken?*
- KS:** In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen gibt es verschiedene dynamische Prozesse, die zu berücksichtigen sind. Bei Kindern sind der Einfluss von und die Regulation durch Bezugspersonen enorm – die Arbeit mit Eltern und dem Bezugssystem ist hier im Sinne einer systemischen Denkweise für einen positiven Behandlungsverlauf oft unabdingbar. Es kommt vor, dass in der Diagnostik klar wird, dass nicht die Arbeit mit dem Kind, sondern mit den Eltern im Vordergrund stehen sollte – etwa, weil ein höheres Maß an Lenkung durch die

Eltern notwendig ist. Auch bei Jugendlichen ist die Einflussnahme durch erwachsene Personen ein Thema, das in der Therapie berücksichtigt wird. Eigentlich sind die Hauptbezugspersonen bei diesen eher die Peers, also die Gleichaltrigen. Nun kommt ein erwachsener Psychotherapeut, mit dem ich über meine Belange sprechen soll – »crazy«. Zunächst erleben die Betroffenen das konträr zur emotionalen Ablösung und Verselbstständigung – es braucht also mehr Zeit für den Beziehungsaufbau.

**JD:** *Welche Medienformen oder Plattformen haben welche Wirkungen? Gibt es »schlechtere« und »weniger schlechte« Medien oder bestimmte Vulnerabilitäten, die bei einzelnen Gruppen stärker greifen?*

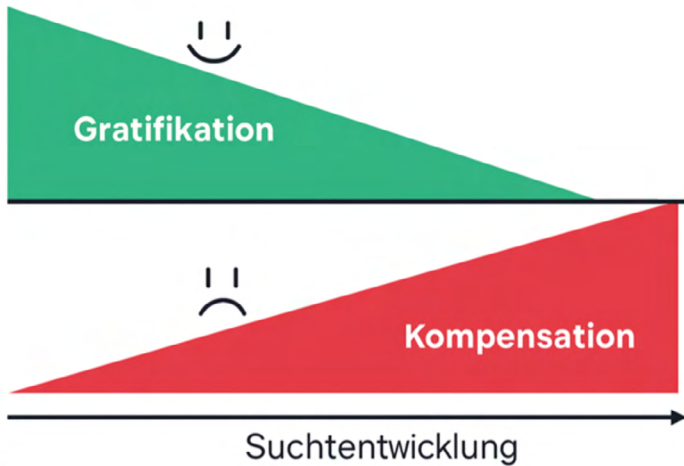
**KS:** Ein breites Feld, das viele Fragen aufwirft: Digital vs. analog? Bildschirm vs. bildschirmfrei? Altersfreigabe vs. altersbeschränkt? Moderate vs. exzessive Nutzung – pauschal gesagt: Entwicklungsförderlich vs. entwicklungsschädlich. Es ist bekannt, dass Social Media, Influencer:innen und digitale Bildschirmspiele eine große Anziehungskraft auf Menschen haben und eine exzessive Nutzung schädlich ist. Auch ist klar, dass bestimmte Inhalte, z. B. Horrorfilme ab 18, sich per se ungünstig auf das Schlafverhalten nahezu aller Kinder im Vorschulalter auswirken – selbst ein Trailer genügt oft. Dass es generell bestimmte Gruppen gibt, die als besonders vulnerabel für eine riskante Mediennutzung gelten, wird vergessen. So liegt insbesondere bei (jungen) Menschen mit geringem Selbstwert und sozialen Problemen eine erhöhte Beeinflussbarkeit durch mediale Inhalte vor.

Egal, ob selbst gezockt wird oder Let's Plays »gesuchtet« werden – die negativen Folgen können mannigfaltig sein, wenn das eigene Leben bereits aus den Fugen geraten ist. Eine sehr differenzierte Darstellung liefert die AWMF-Leitlinie »Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend«.

**JD:** *Was sind deine zentralen Beobachtungen oder Botschaften für Jugendliche? Was brauchen sie und von wem brauchen Sie Unterstützung?*

**KS:** Ich erlebe, dass Jugendliche, die eine riskante oder pathologische Mediennutzung aufweisen, wenig Freude an der Nutzung haben (Gratifikation), aber Medien oft nutzen, um eigene Probleme auszublenzen (Kompensation).

Auch sehe ich ein Problem mit der frühen Mediennutzung (und da spreche ich nicht über körperliche Schädigungen, wie Übergewicht



oder Rückenprobleme). Unser Gehirn funktioniert nach dem Prinzip: »Use it or lose it.« Wenn ich eine Fähigkeit erwerben möchte, muss ich sie trainieren. Die Zeit, die Kinder mit Bildschirmmedien beschäftigt sind, fehlt für den Erwerb analoger Fähigkeiten (Reden, Sozialverhalten, Motorik oder auch das Aushalten von Langeweile). Nicht zuletzt sind daher auch bei der Behandlung von Medienabhängigkeit das Training von Belohnungsaufschub und sozialen Fertigkeiten im Sinne eines Nachreifungsprozesses ein zentraler Baustein.

**JD:** *Wo siehst du die größten Missverständnisse, intergenerational oder zwischen sozialen Gruppen, vielleicht auch innerhalb der Jugend selbst?*

**KS:** Auch hier wird die Vielschichtigkeit der Thematik »digitale Medien« deutlich – Eltern (und Großeltern, die statistisch gesehen gerade beim Gaming eine kritisch zu betrachtende Gruppe sind), die ihren Kindern digitale Endgeräte zur Verfügung stellen und sich dann regelmäßig über deren Nutzung aufregen; Kinder, die den Floweffekt, also das sich völlig hingeben, als entspannend erleben, aber nach der Nutzung oft sehr gereizt sind; oder auch junge Erwachsene, die in der durch eine vermeintliche Anonymität in der digitalen Deindividuation Grenzverletzungen begehen, die ihnen in der analogen Welt keiner zugetraut hätte – auch sie selbst nicht.

**JD:** *Was wäre aus deiner Sicht präventiv möglich, was kurativ und (halb im Scherz, halb im Ernst) was palliativ? Also: In welchen Fällen können*

*wir begleiten, aber nicht »zurück«, ähnlich wie bei chronischen Essstörungen?*

- KS:** Mit Blick auf die Prävention wünsche ich mir einen fest verankerten Grundgedanken: Medienkompetenz beginnt mit Medienabstinenz. Zunächst sollte die Fähigkeit erworben werden eine Entwicklungsaufgabe ohne Medien zu bewältigen, dann können Medien gezielt hinzugezogen werden, um diese Aufgabe zu erleichtern. Es gibt natürlich bestimmte Lebensumstände, in denen Fähigkeitserwerb unmöglich ist, mit dem Zugang zu digitalen Medien jedoch ein hohes Maß an Lebensqualität entstehen kann. Das Neuralink-Projekt ist hier ein Beispiel dafür, wohin die Entwicklung geht.

Die eigentliche Nutzung sollte in keinem Konsum, sondern einem bewussten, reflektierten Umgang darstellen, was eine Herausforderung ist, Massenmedien sind hier eher ein Gegenspieler, die zumeist wenig Interesse daran haben, reflektiert genutzt zu werden. Betrachtet man das gesamte Leben als einen Prozess hin zum Sterben, spiegelt die Mediennutzung oft die zentralen Fragen des Seins wider: Wer bin ich, was will ich hier, warum tue ich etwas?

- JD:** *Was sind aus deiner Sicht die größten Gefahren, aber auch die Chancen digitaler Nutzung?*

- KS:** Ich sehe digitale Medien als Gadget. Als Helfer im Alltag, die Dinge erleichtern sollen. z. B. Kontakt mit Menschen zu halten, die nicht vor Ort sind; als Möglichkeit zur Partizipation an gesellschaftlichen Prozessen. Hier sehe ich jedoch auch die größte Gefahr. In der Digitalität ist eine Manipulation inhaltlich wie in der Menge leichter als im persönlichen Kontakt. Ein vermeintliches Miteinander wird dann zur zweckgebundenen Manipulation (Gib mir dein Geld! Deine Zeit! Deine Stimme!) des Gegenübers: Im großen Stil, z. B. über Fake News, die von Politiker:innen verbreitet werden, aber auch im direkten zwischenmenschlichen Kontakt, wenn mithilfe digitaler Medien die Hürden zur Grenzüberschreitung herabgesetzt werden.

Legt man den Fokus noch einmal auf die innerpsychischen Prozesse, sehe ich auch die (kurzfristige) Bedürfnisbefriedigung als ein kritisches Feld. Besonders bei Vorschulkindern mit exzessiver Mediennutzung stellen wir immer wieder fest, dass diese im digitalen Flow »funktionieren«, im Schulalltag jedoch beispielsweise das normale Maß an Alltagsreizen völlig über- oder unterfordernd ist und die Kinder in beiden Fällen kaum noch in der Lage sind, teilzuhaben.

**JD:** *Wo braucht es eher Normalisierung und Entdramatisierung und wo sollten wir alarmierter sein, als wir es derzeit sind?*

**KS:** Hier lässt sich ein Vergleich zum Straßenverkehr ziehen. Wenn man mit 200 über die Autobahn donnert, ist das Risiko einen Schaden zu erleiden oder zu verursachen deutlich erhöht, selbst, wenn die Geschwindigkeit erlaubt ist. Es macht dann Sinn innezuhalten und zu schauen: Was tue ich gerade? Tut es mir (langfristig) gut? Kann es mir oder anderen Schaden zufügen? Wenn ich bei dieser Fragestellung merke, dass ich etwas regelmäßig tue, obwohl mir klar ist, dass es hoch risikobehaftet ist, sollte ich es ändern. Wenn ich das allein nicht schaffe, dann sollte ich mir Unterstützung holen. Dafür brauche ich Menschen, die die Erlaubnis haben, in meinem Leben zu sprechen. Wenn ich es dann geschafft habe, selbst ein moderates Verhalten zu entwickeln, darf ich nicht vergessen, dass auch andere Menschen mit überhöhter Geschwindigkeit unterwegs sind – ein gewisses Risiko besteht also immer. That's Life. Die Eltern sehe ich hier in besonderer Rolle. Um bei der Analogie zu bleiben: Sie sind Fahrlehrer:innen und müssen entscheiden, wie lange das begleitete Fahren notwendig ist und wann ich davon überzeugt bin, das Kind selbstständig auf die Datenautobahn zu lassen (oder auch nicht).

**JD:** *Wie unterscheiden sich aus deiner Sicht die Effekte je nach Nutzungsform oder -intensität?*

**KS:** Im Prinzip müsste man jedes Mediennutzungsverhalten individuell beleuchten. Aufgrund der Menge an (immer neuen) Möglichkeiten und der Schnelllebigkeit, die die Digitalität mit sich bringt, ist dies jedoch kaum möglich. Pauschal lässt sich aber sagen, dass sich durch eine altersentsprechende Nutzung bzgl. Inhalt und Dauer (vgl. BZGA) Risiken reduzieren lassen. Da die Empfehlung jedoch oft weit von der Praxis entfernt ist, ergeben sich beim Umsetzen dieser Aspekte in der Regel im familiären Miteinander Streitpunkte: »Alle meine Freunde dürfen das.«, »Nur 30 Minuten???« – hier sprechen wir dann nicht mehr nur über die Mediennutzung, sondern über Erziehungs- und Lebenskonzepte.

**JD:** *Was empfehlst du Praktiker:innen in Bezug auf Anamnese, die Begleitung von Betroffenen und den Umgang mit Angehörigen?*

**KS:** Ich erlebe immer wieder, dass der Fokus zu sehr auf die Medienutzung gelegt wird. Grundlegend ist es nicht falsch, diese im Blick zu behalten und die Wechselwirkung Mensch-Medium zu verstehen.

In der Regel ist sie jedoch primär ein Symptom tiefgreifenderer Fragestellungen. Es geht dabei um die psychische Bedürfnisbefriedigung und das Streben nach einem konsistenten Selbst – also einem In-sich-zuhause-Fühlen. Bei Kindern können beispielsweise Konflikte in der Familie zugrunde liegen, bei den Älteren der Wunsch, »jemand« zu sein und Teil einer Community zu sein, für den auf digitalen Wegen mehr oder weniger erfolgreich Lösungen gefunden werden. In allen Fällen gilt es für Bezugspersonen zunächst, eine tragfähige Beziehung aufzubauen, und nicht gleich in einen oberflächlichen Lösungsversuch für ein symptomatisches Problem zu starten. Wenn eine Person für sich kein Problem sieht, will sie keine Lösungen. Im Worst Case wird der/die Helfer:in selbst zum Problem. Das transtheoretische Modell der Veränderung bietet hier einen guten Leitfaden.

Um ein Verständnis von der digitalen Welt zu erhalten, sind zudem Websites wie Klicksafe.de oder Spieleratgeber-NRW.de hilfreich, die einen gut aufgearbeiteten Einblick in diverse Themen aus der Sicht von Fachkräften, aber auch Kindern, Jugendlichen und Eltern liefern.

**JD:** *Was hältst du von Policies, Regulierungen und Verboten? Welche Aufgaben haben Erwachsene, Bildungseinrichtungen und die Politik im Umgang mit digitaler Kultur?*

**KS:** Ich würde mir von der Politik eine klare Kante wünschen, z. B. beim Thema Lootboxen, also Beutekisten, mit denen exklusive Items, häufig nach dem Zufallsprinzip, erspielt werden können. Gerade Kinder und Jugendliche erkennen den Glückspielcharakter nicht und lassen sich davon in den Bann ziehen. So werden auch vermeintlich »ungefährliche Spiele« (also z. B. Fußballspiele) zum kritischen Element.

Eine Altersbeschränkung sowie »handyfreie Räume« mindestens in den Unterstufen sind hier überfällig. Auch bei der Zugangsregulierung wünsche ich mir mehr öffentliche Diskussion. Entweder findet ein begleiteter Umgang oder kein Umgang statt – zugespitzt nach dem Motto: Eltern haften für ihre Kinder und sind in der Verantwortung, auch den Zugang zum Medium zu lenken. Natürlich ist es mit restriktiver Regulierung allein nicht getan. Es braucht mehr präventive Ansätze, um die Mediennutzung konstruktiv zu lenken. Medienkompetenz als reguläres Schulfach wäre hier etwas, das es dringend benötigt.

**JD:** *Wie blickst du auf die Zukunft der digitalen Mediennutzung?*



- KS:** Da sich die allgemeinen Entwicklungsaufgaben durch die Digitalisierung nicht grundlegend verändert haben und jede Generation ihre Themen hat, bin ich optimistisch, dass mit der Zeit auch hier ein konstruktiver Umgang möglich ist.
- JD:** *Und wo sollten Erwachsene, Begleitpersonen und Fachkräfte selbstkritisch hinschauen?*
- KS:** Erwachsene sind in der Verantwortung, den Handlungsrahmen (z. B. mittels Regeln) und den emotionalen Rahmen (u. a. Wertschätzung, Raum für Austausch) für Kinder und Jugendliche zu bieten. Ich möchte da gern ein Best-Practice-Beispiel liefern. Bei uns zu Hause ist das Tischabräumen eine Aufgabe, die jede:r einmal übernimmt. Ergänzend dazu gilt: Wer am Essenstisch aufs Smartphone schaut, räumt den Tisch ab, außer alle sprechen sich dafür aus. Warum? Es unterbricht den eigentlichen Präsenzprozess. Dies hat zwei elementare Effekte: Erstens: Es gibt einen Diskurs, über Regeln und Werte (z. B. Was ist Konsens? Wofür sind Regeln da? Wie gehen wir mit Uneinigkeit um?). Zweitens: Es wird ein Bewusstsein für die Sogwirkung (die natürlich auch die Eltern einschließt) sowie für die Konsequenzen, die sich aus Handlungen ergeben. Mitunter gibt es auch eine liebevolle Aufforderung der Kinder: »Papa, magst du nicht mal aufs Handy schauen?« Diesen Aufschlag kann ich aufnehmen, den eigentlichen Wunsch benennen lassen und dann gemeinsam mit dem Kind den Tisch abräumen, ohne (!) auf das Handy zu schauen. Verzicht und soziales Miteinander – das ist etwas, das im digitalen Miteinander gern häufiger vorkommen kann.

## Biografische Notiz

Ken Schönfelder hat mehrjährige berufliche Erfahrungen in der ambulanten und stationären Kinder- und Jugendhilfe sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie. Seit 2018 ist er in eigener Praxis tätig. Zudem ist er Referent und Dozent im Bereich Mediennutzung, Medienabhängigkeit und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen im multimodalen Setting. Als Comicbuchautor hat er das Medienkompetenz-Material »PaulXD – Let's Play« zur direkten Anwendung für Eltern und Familien und zur Begleitung von professionellen Prozessen entwickelt: [www.kenschoenfelder.de](http://www.kenschoenfelder.de); [https://www.kenschoenfelder.de/comic\\_paul\\_xd/](https://www.kenschoenfelder.de/comic_paul_xd/)

# Blended Learning. App-Unterstützung in der Paarberatung

## Im Gespräch mit den Gründer\*innen von PaarBalance

Beratung aktuell, 26(2), 2025, 73–77

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-73>

[beratung-aktuell.de](http://beratung-aktuell.de) | [besserlieben.de/beratung-aktuell](http://besserlieben.de/beratung-aktuell)

CC BY-NC-ND 4.0

Digitale Unterstützung für Paare – kann das funktionieren? Die beiden Paartherapeut\*innen Dr. Judith Gastner und Prof. Dr. Ludwig Schindler haben mit »PaarBalance« ein evidenzbasiertes Online-Programm entwickelt, das niederschwellig, flexibel und dennoch wirksam sein soll. Im Gespräch erzählen sie, was sie motiviert hat, wie das Programm aufgebaut ist, welche Erfahrungen sie gemacht haben – und welche ethischen Grenzen digitale Selbsthilfeangebote nicht überschreiten dürfen.

**Beratung aktuell (BA):** *Was war Ihre Motivation, ein digitales Programm für Paare zu entwickeln?*

**Judith Gastner:** Die Ursprungsidee kam aus einem sehr praktischen Problem heraus. In unserer Praxis in München war es oft nicht möglich, Paaren kurzfristig einen Termin anzubieten. Die Nachfrage war hoch, die Kapazitäten begrenzt. Uns wurde klar: Zwischen dem Moment, in dem Paare realisieren, dass sie Hilfe brauchen, und dem Tag, an dem sie dann ein Erstgespräch bekommen, vergeht oft viel zu viel Zeit. Zeit, in der sich Konflikte meistens weiter zuspitzen.

**Ludwig Schindler:** Unsere Idee war deshalb, eine Art digitales »Erste-Hilfe-Programm« zu entwickeln. Etwas, das Menschen sofort zur Verfügung steht, um in akuten Belastungssituationen erste Impulse und Struktur zu geben. Nicht als Ersatz für Therapie, sondern als Brücke. Aber auch als Einstieg für Menschen, die sich (noch) nicht zu einer persönlichen Beratung entschließen können.

**BA:** *Wie haben Sie das Programm aufgebaut?*

- JG:** Ein zentrales Merkmal ist, dass PaarBalance auch dann genutzt werden kann, wenn nur ein Partner startet. Denn erfahrungsgemäß sind nicht immer beide gleichzeitig bereit, Hilfe anzunehmen. Wenn aber eine Person beginnt, sich mit der eigenen Rolle in der Beziehung auseinanderzusetzen, hat das fast immer auch Auswirkungen auf den anderen.
- LS:** Das Programm ist modular strukturiert und umfasst 18 Sitzungen, die jeweils aus einem kurzen, psychoedukativen Video (je 5–8 Min.), zwei Übungen (je ca. 5 Min.) und alltagsnahen praktischen Umsetzungsaufgaben (Auswahl ca. 5 Min.) bestehen. Zudem kann die persönliche Beziehungsgeschichte in einer »Beziehungschronik« nachgezeichnet und die Veränderung der eigenen Zufriedenheit in einem »Stimmungsbarometer« verfolgt werden. Wer eine Sitzung am Stück machen möchte, braucht also etwa 25 Minuten. Die Einheiten können aber auch in kleinen Häppchen durchlaufen werden. Das Programm beginnt mit einer extra dafür entwickelten Eingangsdiagnostik (Teil 1: Wie *erlebe* ich meine Partnerschaft in zentralen Aspekten? Teil 2: Wie *gestalte* ich meine Beziehung in relevanten Bereichen?), aus der ein individuelles Beziehungsprofil entsteht.
- JG:** PaarBalance ist ja ein interaktives Format, d.h. die User erhalten nach dem Wissens-Input durch die Videos Reflektionsaufgaben, die ihnen dabei helfen, das Gehörte auf die eigene Paarbeziehung zu übertragen. Je nach Vorliebe bzw. eigener Kreativität kann man aus vorgegebenen Vorschlägen auswählen, was zu einem passt, oder seine ganz persönlichen Lösungen entwickeln. Genauso ist es bei den »Hausaufgaben«.
- LS:** Das Programm ist vollständig online durchführbar, entweder in Eigenregie oder als Ergänzung zu einer laufenden Beratung. Die Inhalte der Interventionen basieren auf fundierter verhaltenstherapeutischer Forschung.
- BA:** *Wie finden Paare das Programm – und wie hat sich die Verbreitung entwickelt?*
- JG:** Viele Menschen finden PaarBalance über eine einfache Internet-suche, wenn sie nach Hilfe bei Beziehungsproblemen suchen. Andere wiederum kommen über persönliche Empfehlungen – von Therapeut\*innen, Ärzt\*innen, Hebammen oder auch Mitarbeitenden in psychosomatischen Kliniken. Inzwischen wird das Programm erfreulicherweise von zahlreichen Fachstellen gezielt empfohlen. Das

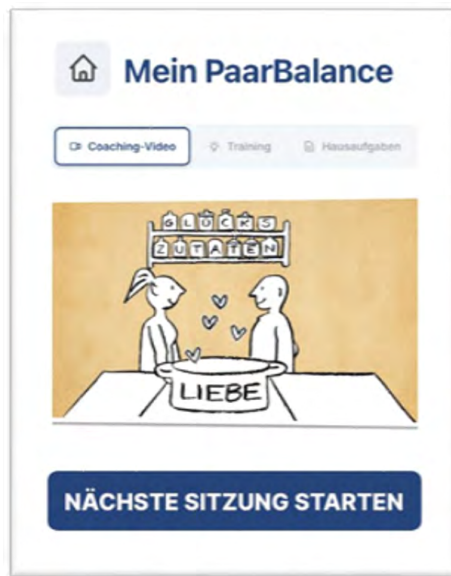
hat sich über die Jahre sehr organisch entwickelt, oft durch Kolleg\*innen, die es selbst getestet oder in ihre Arbeit integriert haben.

**LS:** Besonders fruchtbar waren Kooperationen mit Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen. Dort wird PaarBalance etwa als begleitendes Tool genutzt oder schon vor dem ersten persönlichen Kontakt empfohlen. Einige Berater\*innen bitten Paare sogar, vor dem ersten Gespräch den Beziehungstest zu machen und das Ergebnis mitzubringen – das kann einen sehr schnellen, strukturierten Einstieg ermöglichen. Diese Schnittstelle zwischen digitalem Selbstzugang und persönlicher Beratung ist aus unserer Sicht eine große Stärke.

**BA:** *Wann kommt PaarBalance zum Einsatz?*

**JG:** Wir befragen regelmäßig User und kooperierende Berater\*innen, wie und wann PaarBalance zum Einsatz kommt. Dabei erfahren wir immer wieder, dass die Nutzung offenbar sehr flexibel ist. Viele beginnen mit dem Programm, um Wartezeiten sinnvoll zu überbrücken. Andere integrieren es begleitend zu einer laufenden Beratung. Wieder andere starten damit als Nachsorge, um langfristig an Veränderungen dranzubleiben. Besonders geschätzt wird, dass es zeit- und ortsunabhängig funktioniert – und dass es anonym ist, was für manche ein entscheidender Vorteil ist.

**LS:** In den Videos arbeiten wir mit animierten Zeichnungen. Man begleitet quasi ein altersloses Cartoon-Pärchen durch die Irrungen & Wirrungen und Freuden ihrer Langzeit-Beziehung, während die wichtigsten »Dos & Don'ts« aus der Beziehungsforschung praxisnah auf den Punkt gebracht werden. Diese Videos machen auch schwierige Themen zugänglich. Wir wollten bewusst keine glatten



Imagefilme, sondern etwas, das sich leicht anfühlt, ohne oberflächlich zu sein. Viele Nutzer\*innen schätzen den Humor und die Klarheit in der Darstellung.

**BA:** *Wer nutzt die App?*

**JG:** Interessanterweise ist ein großer Teil der Nutzer\*innen zwischen 40 und 70 Jahre alt. Die Themen sind oft klassische Herausforderungen in Langzeitbeziehungen, wie Entfremdung, mangelnde Kommunikation, Streit oder Rückzug. Aber auch Prävention spielt eine Rolle. Viele sagen: Diesmal möchte ich es besser machen.

**LS:** Die Rückmeldungen zeigen, dass vor allem Paare mit einer gewissen Selbststrukturierung profitieren. Das Programm ist umfangreich und erfordert Eigeninitiative. Wer lieber direkt im Gespräch arbeitet, braucht oft mehr persönliche Begleitung. Gerade im sogenannten Blended Format, also in Kombination mit Face-to-Face-Beratungen, entfaltet sich das volle Potenzial.

**BA:** *Was sagen Studien zur Wirksamkeit?*

**LS:** Es gibt zwei kontrollierte Studien von Alina Keller in Zusammenarbeit mit den Universitäten Bamberg und Bern. Sowohl bei der Nutzung als reines Selbsthilfeprogramm als auch in Kombination mit persönlicher Beratung zeigen sich signifikante Verbesserungen der Beziehungsqualität. Besonders gute Effekte wurden erzielt, wenn Menschen die Inhalte kontinuierlich bearbeiten.

**JG:** In psychosomatischen Kliniken wurde das Programm ebenfalls erfolgreich eingesetzt, z. B. im Gruppen-Blended-Setting. Hier zeigte sich, dass auch unter stationären Bedingungen digitale Inhalte sehr wirksam integriert werden können.

**BA:** *Welche Grenzen hat digitale Selbsthilfe?*

**JG:** In hochbelasteten Situationen, etwa bei Gewalt, Sucht, Suizidalität oder massiven psychischen Erkrankungen, ist ein Online-Programm keine Lösung. Wir weisen sehr deutlich auf unserer Website darauf hin, dass in solchen Fällen persönliche Hilfe unabdingbar ist.

**LS:** Wichtig ist auch der Datenschutz. Wir achten darauf, dass alle persönlichen Informationen geschützt sind. In Online-Sprechstunden bleiben Teilnehmende anonym, und es gibt keine Möglichkeit, Rückschlüsse auf Personen zu ziehen.

**BA:** *Und wie sieht die Zukunft aus?*

**LS:** Wir arbeiten gerade an einem technischen Relaunch, inklusive mobiler Optimierung und Übersetzungen in weitere Sprachen. Der Be-

ziehungstest ist nun wiederholbar, um Entwicklungen sichtbar zu machen, und die Programmnutzung insgesamt ist noch etwas »spielerischer« geworden.

**JG:** Unser Wunsch ist, dass Beziehungskompetenz insgesamt mehr gesellschaftliche Aufmerksamkeit bekommt, auch in der Prävention. Warum nicht schon in Schulen oder in der Jugendarbeit Räume schaffen, um sich mit Liebe, Konflikten und Bindung auseinanderzusetzen? Digital gestützte Angebote könnten da ein starker Baustein sein.

PaarBalance für Kolleg\*innen. Wer das E-Learning-Programm aus der Innenperspektive kennenlernen möchte, kann sich hier einen kostenfreien Test-Account erstellen: <https://www.paarbalance.de/therapeuten/>

## Biografische Notiz

Prof. Dr. *Ludwig Schindler* gehört zu den führenden Experten im Bereich Paartherapie in Deutschland. Er ist Autor zweier Standardwerke für Therapeuten und Paare im Bereich Partnerschaft. Seit mehreren Jahrzehnten gibt er Fortbildungsveranstaltungen und Supervision zum Thema Paartherapie und Beziehungsgestaltung. Prof. Schindler leitet eine kognitiv-verhaltenstherapeutische Lehrpraxis in München.

Dr. *Judith Gastner* ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Pädagogin. Sie war viele Jahre lang wissenschaftliche Mitarbeiterin an der TU München (Klinik für psychosomatische Medizin & Psychotherapie) und gibt regelmäßig Workshops, Weiterbildungen und Interviews zum Thema Paarbeziehungen und Lebensqualität. Dr. Gastner arbeitet in eigener Praxis als kognitive Verhaltenstherapeutin und Paartherapeutin.

## Anzeige



Jetzt Ihr viertägiges EFT-Basistraining als Einstieg buchen: <https://efta.de/anmelden>

Tauchen Sie ein in unsere dreijährige, traumainformierte, bindungsbasierte EFT-Paartherapie-Ausbildung - für Berater\*innen, die Beziehungsmuster in der Tiefe verstehen und wandeln möchten. Ausbildungs-

**EFT**zentrum

## Anzeige

### besser:lieben-Peergroup zum life lessons-Kurs „Systemische Sexual- und Paartherapie“

Wir gehen in die **zweite Runde**! Nach dem großen Erfolg der ersten Peergroup zum **life lessons-Kurs** „Systemische Paar- und Sexualtherapie“ von **Prof. Dr. Ulrich Clement** gibt es im Frühjahr 2026 eine Wiederholung!

An 8 Terminen kannst du mit anderen zusammen dein **Wissen vertiefen**, Verständnisfragen klären, Modelle, Theorien und ihre Wirkung neu erfahren und ihre **Anwendung in der Praxis** reflektieren.

**Start: 3.3.2026**, dienstags von 11.30-13.00 Uhr

Ort: **Online via Zoom**

**Referent\*in:** Dr. Judith Lurweg

Kosten: 350€ (inkl. Umsatzsteuer)

**Anmeldung und alle Termine:** <https://besserlieben.de/lifelessons-peergroup>



# Veranstaltungshinweise 2026

## *Hinweis zu Anzeigen und Veranstaltungshinweisen*

Die in dieser Ausgabe platzierten bezahlten Anzeigen und Veranstaltungshinweise orientieren sich an inhaltlicher Relevanz. Wir danken den Inserierenden für die Unterstützung dieser Ausgabe.

## **Laufend:**

### *Monatliche Online-Supervisionen*

von besser:lieben mit den Schwerpunkten Paartherapie, Sexualtherapie und traumasensible Beratung (mit Angelika Eck, Nele Sehrt, Friederike von Tiedemann, Sibylle Stahlberg, Anne Willing-Kertelge u. a.). Kosten: 75 €. Anmeldung: <https://besserlieben.de/supervision-intervision>

## **Januar 2026**

### *Weiterbildung Systemisch integrative Sexualtherapie (DGfS) 2026/2027*

Dozentin: Dr. Angelika Eck, Start: Januar 2026, Ende: Juli 2027, Helm-Stierlin-Institut Heidelberg. Die Weiterbildung erstreckt sich über ca. 20 Monate und ist berufsbegleitend konzipiert. Infos und Anmeldung: <https://hsi-heidelberg.com/systemisch-integrative-sexualtherapie>

### *PaarBalance: Info-Webinar ›Blended Counseling‹ für Fachkreise*

Live-Webinar für Fachkolleg:innen aus dem Gesundheits- und Erziehungswesen. Erfahren Sie, wie PaarBalance als digitales Tool Ihre Arbeit ergänzt – von Selbsthilfe bis Blended Care. Mit Judith Gastner und Monika Wacker. 19. Januar 2026, 17:30–18:30 Uhr. Information: <https://www.paarbalance.de/veranstaltungen/info-webinar-fachkreise/>



## Februar 2026

### *Peergroup zum life lessons-Kurs*

#### *»Weibliche Lust in der Sexualtherapie«*

Mit Kolleg\*innen zusammen Wissen vertiefen, Verständnisfragen klären, Körperübungen und ihre Wirkung neu erfahren, körperliche Zusammenhänge verstehen und Anwendungsbereiche in der Praxis reflektieren. Mit Mirjam Faust. Kosten: 350 €. Start 02. Februar 2026 (insges. 8 Termine, online). Infos & Anmeldung: <https://besserlieben.de/lifelessons-peer-group>

### *Ausbildungsgruppe Sexocorporel*

#### *Basiskurs und Vertiefungslehrgang*

Februar 2026: Start der ifes Ausbildungsgruppe in Innsbruck/Österreich. Sybille Stahlberg und Michael Sztenc stehen für intensive Selbsterfahrungsanteile, Körperorientierung und Authentizität in der Weiterbildung Sexocorporel. Alle Ausbildungsstufen sind vom Dachverband isi anerkannt.

### *Fachtag DGSF »Digitale Verbundenheit?*

#### *Kinder, Jugendliche, KI und die neuen Formen von Beziehung«*

26. Februar 2026, Referierende: Stefan Kühne, Mara Stieler und Heike Brose in Kooperation mit dem ISTB Rhein-Main (online). Infos und Anmeldung: <https://dgsf.org/aktuell/termine/termine/digitale-verbundenheit>

## März 2026

### *Peergroup zum life lessons-Kurs*

#### *»Systemische Paar- und Sexualberatung« von Ulrich Clement*

Nutze den Schwung der Gruppe, wenn du mit dem life lessons-Kurs starten möchtest, oder ihn schon mal angeschaut hast und dein Wissen auffrischen willst. Mit Dr. Judith Lurweg. Kosten: 350 €. Start 03. März 2026 (inges. 8 Termine, online). Infos & Anmeldung: <https://besserlieben.de/lifelessons-peergroup>

*Jahrestagung Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
für Jugend- und Eheberatung e. V. (DAJEB)*

Die Jahrestagung »Aufwachsen in Krisen« findet vom 20. bis 21. März 2026 in Paderborn statt. Infos und Anmeldung: <https://www.dajeb.de/jahrestagungen/jahrestagung-2026>

*PaarBalance: Info-Webinar »Blended Counseling« für Fachkreise*

Live-Webinar für Fachkolleg:innen aus dem Gesundheits- und Erziehungswesen. Erfahren Sie, wie PaarBalance als digitales Tool Ihre Arbeit ergänzt – von Selbsthilfe bis Blended Care. Mit Judith Gastner und Monika Wacker. 23. März 2026, 17:30–18:30 Uhr. Information: <https://www.paarbalance.de/veranstaltungen/info-webinar-fachkreise/>

## **April 2026**

*Curriculum: Systemisch-integrative Paarberatung 2026 (IGST)*

Dozentin: Nele Sehr, 5 Module, Start: 25.–26. April 2026 (Online & Hamburg)

Internationale Gesellschaft für Systemische Therapie e. V. Infos und Anmeldung: <https://igst.org/igst/anmeldung>

## **Mai 2026**

*Jahrestagung »Trauma und Dissoziation: state of the Art – multiprofessionelle Perspektiven«*

Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Trauma und Dissoziation e. V. (<https://www.dgtd.de/>) mit Vorträgen und Workshops. 08./09. Mai 2026 in Münster (und Vorträge online) für alle, die professionell mit traumatisierten Menschen arbeiten. Infos und Anmeldung: <https://www.dgtd.de/veranstaltungen/dgtd-tagung/82-dgtd-tagung-2026>

*Weiterbildung Sexualberatung 2026/2027 des Unabhängigen  
Instituts für Sexualpädagogik und sexuelle Bildung (isp) GmbH*

Die Weiterbildung Sexualberatung passt speziell auf die Bedarfe von Fachkräften, die sich in der Sexualberatung professionalisieren wollen. Neben umfangreicher Wissensvermittlung bietet sie Raum zur Selbstreflexion

## Ankündigungen

und wird begleitet durch ein Online-Beratungstraining. 13.05.2026–29.05.2027, Bad Blankenburg, Infos und Anmeldung: [www.isp-sexualpaedagogik.org](http://www.isp-sexualpaedagogik.org)

### *PaarBalance: Info-Webinar ›Blended Counseling‹ für Fachkreise*

Live-Webinar für Fachkolleg:innen aus dem Gesundheits- und Erziehungswesen. Erfahren Sie, wie PaarBalance als digitales Tool Ihre Arbeit ergänzt – von Selbsthilfe bis Blended Care. Mit Judith Gastner und Monika Wacker. 18. Mai 2026, 17:30–18:30 Uhr. Information: <https://www.paarbalance.de/veranstaltungen/info-webinar-fachkreise/>

Im Mai 2026 erscheint die nächste *Beratung aktuell*. Wenn Sie Veranstaltungshinweise veröffentlichen möchten, erfragen Sie die Konditionen bei: [redaktion@beratung-aktuell.de](mailto:redaktion@beratung-aktuell.de).

# In eigener Sache

## Transparenz und Unabhängigkeit

Wissenschaftliche Fundierung, Pluralität, Unabhängigkeit in der Themenwahl unter redaktioneller Verantwortung sind zentrale Grundsätze von *Beratung aktuell*. Alle wissenschaftlichen Beiträge durchlaufen ein standardisiertes doppelblindes Peer-Review-Verfahren. Die redaktionelle Entscheidung über Veröffentlichung und Schwerpunktsetzung obliegt dem Herausgeberinnenteam in Abstimmung mit dem wissenschaftlichen Beirat.

*Beratung aktuell* ist ein unabhängiges Fachjournal für professionelle Beratung, Paar- und Sexualtherapie und ist an das psychologische Institut für Subjektivitäts- und Praxisforschung (Psych-ISP) angegliedert. Eigentümerin gemäß Verlagsvertrag ist Monika Wacker (besser:lieben).

Redaktionelle Inhalte entstehen unabhängig von kommerziellen oder institutionellen Interessen. Mit dieser Struktur wird die Integrität der Fachzeitschrift gewahrt und die Anschlussfähigkeit an wissenschaftliche Diskurse sichergestellt.

## Hinweis zu Anzeigen und Veranstaltungshinweisen

Die in dieser Ausgabe platzierten bezahlten Anzeigen und Veranstaltungshinweise orientieren sich an inhaltlicher Relevanz. Wir danken den Inserierenden für die Unterstützung dieser Ausgabe.

Anfragen zu Anzeigen und Veranstaltungshinweisen bitte an:  
[redaktion@beratung-aktuell.de](mailto:redaktion@beratung-aktuell.de)

## Newsletter

Ergänzend zu jeder Ausgabe der *Beratung aktuell* erscheint ein Praxis-Newsletter. Wenn Sie sich für den Newsletter eintragen möchten, klicken Sie hier:  
<https://beratung-aktuell.de/newsletter>

## Archiv zu den Ausgaben der *Beratung aktuell* (bis 2024)

Das Archiv der Ausgaben aus den Jahren 2000–2024 finden Sie hier:  
<https://besserlieben.de/beratung-aktuell/archiv>

## Unsere Bildungsangebote:

### Zertifizierte Weiterbildungen

- Sexualpädagog\*in
- Sexualberatung
- Fachkraft „Sexualität und Behinderung“

### Präsenz und Online

Weiterbildungsmodule / Arbeit in Praxisgruppen / Begleitung durch feste Ansprechpartner\*innen aus dem Dozent\*innen-Team / Durchführung und Präsentation sexualpädagogischer Projekte

### Live Online Seminare

**zu aktuellen Themen:** (Früh-) kindliche Sexualität / Jugend und Sexualität / Sexualität und Behinderung / Sexuelle Vielfalt / Sexualität und Kultur(en) / Digitale Medien / Sexuelle Gewalt / Sexualpädagogische Methoden / Sexualberatung / Verhütung & (Jugend-) Schwangerschaft / Prävention

### Inhouse-Veranstaltungen

Vorträge, Workshops, Seminare und Fachtage; passgenau zu den Bedarfen Ihrer Einrichtung



Das Institut für Sexualpädagogik bildet sexualpädagogische Fachkräfte nach den Standards der Gesellschaft für Sexualpädagogik (gsp) aus.

Wir qualifizieren zum professionellen Umgang mit dem alltäglichen Thema „Sexualität“ in allen Feldern der sozialen Arbeit.



**Jetzt  
anmelden**

Weitere Infos: +49 (0)2302 2052362  
Termine & Anmeldung: [www.isp-sexualpaedagogik.org](http://www.isp-sexualpaedagogik.org)