



Donnerstag, 17. September 2026, 14:00 Uhr
~9 Minuten Lesezeit

Wer schreibt hier eigentlich?

Die KI kann ein hilfreiches Werkzeug sein, sollte aber nicht dazu verführen, sein eigenes Denken ganz an sie zu delegieren.

von Birgit Assel
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (RZ Images)

*Kritische Betrachtungen zur künstlichen Intelligenz
gibt es inzwischen viele. Macht der Gebrauch der KI*

dumm, weil wir uns so sehr auf die „Krücken“ ihrer allgegenwärtigen Hilfsangebote verlassen, dass wir das eigenständige Gehen mit der Zeit verlernen?

Entfremden wir uns durch die Dauerkommunikation mit Maschinen von den Menschen, letztlich auch von uns selbst? Wird die technische Innovation dazu führen, dass unsere Sprache verflacht und bald nur noch aus der Montage von Standardfloskeln besteht? Stehen wir, um es zuzuspitzen, vor dem Untergang unserer Kultur? Mit solchen Fragen beschäftigt sich der Artikel von Birgit Assel, einer Traumatherapeutin, die im Umgang mit der gesprochenen und geschriebenen Sprache geübt und daher auf künstliche Intelligenz eigentlich nicht angewiesen ist. Sie argumentiert, dass ein wenig Schützenhilfe durch die KI Zeit und Energie spart, die man besser zur Kultivierung jener Fähigkeiten verwendet, die nach wie vor uns Menschen vorbehalten sind. Die Grenzen des Delegierens menschlicher Tätigkeiten an künstliche Intelligenz sollte man allerdings im Auge behalten: Wir sollten weiter Herr und Herrin im eigenen Haus bleiben und uns nicht in totale Abhängigkeit von unserem fleißigen elektronischen Helfer begeben. Ein Beitrag zur Sonderausgabe „**KI und Digitalisierung**

<https://www.manova.news/sonderausgaben/10>)“.

Auf der letzten Autorenkonferenz von Manova war es ein Thema, dass Autoren immer häufiger KI zur Unterstützung beim Schreiben von Artikeln benutzen. Ja, es stand sogar zur Debatte, dass hin und

wieder der Eindruck entsteht, ein Artikel sei ausschließlich von einer KI geschrieben worden.

Seit ich ChatGPT benutze, ist das Schreiben eines Artikels für mich wesentlich leichter geworden. Für mich ist es ein Geschenk, erst einmal einfach drauflosschreiben zu können, ohne meine Gedanken vorher schon sortieren zu müssen. Auch Tippfehler, Grammatikfehler oder holprige Sätze spielen zunächst keine Rolle. Das heißt: Ich habe keinen Zensor im Kopf.

Das ist für mich eine enorme Erleichterung, weil „Chatti“ Ordnung in meine Gedanken bringt. Da ich inzwischen viel mit „Chatti“ arbeite, nicht nur dann, wenn ich einen Artikel schreiben möchte, weil mir ein Thema auf der Seele brennt, kennt „mein Chatti“ inzwischen meine Art zu schreiben und mich auszudrücken.

Was „Chatti“ natürlich nicht kann, ist, einen Artikel für mich zu schreiben. Diese Maschine kann schließlich nicht in meinen Kopf schauen. Sie kennt meine Gedanken und Gefühle zu einem bestimmten Thema nur so weit, wie ich sie ihr mitteile.

Das bedeutet für mich auch, dass alles, was von „Chatti“ korrigiert, sortiert oder eingeordnet wird, von mir sehr genau überprüft werden muss. Dabei kommt es immer wieder zu interessanten Diskussionen zwischen „uns“, weil ich „Chatti“ meine Gedanken genauer erklären muss, damit Sätze oder Absätze tatsächlich meine Sichtweise auf ein Thema wiedergeben und sich keine „Maschinen-Gedanken“ dazwischenmogeln.

Tatsächlich habe ich einmal den Versuch gemacht, „Chatti“ einfach ein Thema zu geben, zu dem sie mir einen Artikel schreiben sollte. Was dabei herauskam, war nicht komplett schlecht, aber oberflächlich, wenig tiefgehend und ziemlich langweilig zu lesen.

Für mich ist es überhaupt kein Problem, KI als Werkzeug beim Schreiben zu nutzen. Menschen, die beruflich schreiben und das Handwerk gelernt haben, werden sie dafür möglicherweise weniger brauchen. Für Menschen wie mich, die das Schreiben nie gelernt haben, denen es aber wichtig ist, Gedanken und Themen öffentlich zu artikulieren, kann KI dagegen eine enorme Hilfe sein.

Ein menschliches Lektorat ersetzt sie für mich trotzdem nicht. Eine Maschine liest einen Text anders als ein Mensch. Ein Mensch entwickelt beim Lesen eigene Gedanken, Assoziationen, Irritationen oder Widerspruch. Daraus können neue Ideen entstehen, auf die eine Maschine gar nicht kommt.

Dass ich ChatGPT benutze, habe ich nie verheimlicht. Im Gegenteil: Ich finde künstliche Intelligenz in vielen Bereichen ausgesprochen hilfreich. Gleichzeitig habe ich genügend Erfahrungen mit ihr gemacht, um ihr nicht blind zu vertrauen.

Denn „Chatti“ irrt sich, und das nicht gerade selten. Es werden Namen verwechselt, Ereignisse falsch zugeordnet oder Quellen genannt, die sich bei der Überprüfung als falsch herausstellen. Wer also KI benutzt, darf das eigene Denken nicht einfach an sie abgeben.

Mein Eindruck ist jedenfalls zurzeit: Sie macht mich nicht dümmer. Im Gegenteil, sie fordert mich oft heraus, meine eigenen Gedanken und Ideen noch einmal zu überprüfen.

Zudem kann ich ChatGPT Anweisungen geben, was ich will und was ich nicht will. Und sie reagiert auch nicht sauer, wenn ich ihr sage, dass sie mal wieder Quatsch schreibt. Das ist ein großer Vorteil, weil sie keine „Befindlichkeiten“ hat.

Die wirklich interessante Frage ist doch: Wann benutzen wir KI als

Werkzeug und wann überlassen wir ihr unsere eigene Arbeit?

Die Gedanken in meinen Artikeln entstehen nicht in einer Maschine. Sie entstehen aus meiner therapeutischen Arbeit, aus Begegnungen mit Menschen, aus meiner eigenen Lebensgeschichte, aus Büchern, Gesprächen und aus Fragen, die mich manchmal lange beschäftigen.

So kann es vorkommen, dass ein Gedanke ganz klar in meinem Kopf ist, während der Satz, der ihn ausdrücken soll, holprig klingt. Dann ist es für mich ausgesprochen hilfreich, dass ich die Maschine fragen kann: Versteht man, was ich sagen möchte? Wiederhole ich mich? Fehlt hier ein Gedankenschritt? Stimmt die Grammatik?

Schreibt sie deswegen einen Artikel für mich? Ist der entstandene Text mein Text oder der einer Maschine?

Würde ich die KI auffordern, zu einem bestimmten Thema einen Text zu schreiben, und anschließend meinen Namen daruntersetzen, wäre ich nicht mehr die Autorin.

Schreibe ich den Text selbst und frage anschließend, wo sich Wiederholungen befinden, ob ein Absatz verständlich ist oder ob es zu viele Gedankensprünge gibt, ist sie für mich ein Werkzeug.

Was mir inzwischen aufgefallen ist, ist, dass KI die Sprache beeinflusst. Bestimmte Formulierungen tauchen immer wieder auf. Sätze werden besonders glatt. Gegensätze werden gerne nach dem Muster „nicht dies, sondern jenes“ aufgebaut. Ein „genau hier“ folgt auf das nächste. Das heißt, ich muss aufpassen, dass ich in meinem eigenen Sprachgebrauch bleibe und nicht den Stil der KI übernehme.

Auch wenn wir jetzt KI zur Verfügung haben, können wir das eigene Denken nicht einfach auslagern. Wäre das der Fall, käme ziemlich

viel Unsinn dabei heraus.

Die KI ersetzt nicht das Lesen von Büchern und sie ersetzt auch nicht die eigene Recherchearbeit. Deshalb halte ich weder die Begeisterung über KI noch ihre pauschale Verteufelung für hilfreich.

Ich will diese Technik benutzen dürfen, aber ich will mich nicht von ihr abhängig machen. Ich will mit ihr recherchieren, aber ihre Ergebnisse muss ich überprüfen. Ich will, dass sie mich auf grammatikalische Fehler hinweist.

Ich will sie fragen können, ob meine Argumentation logisch ist. Aber den Gedanken muss ich noch selbst denken.

Meine Frage lautet daher: Was können wir der Maschine überlassen und was dürfen wir ihr nicht überlassen?

Diese Frage kann ich nur aus meiner eigenen Perspektive beantworten. Ich habe in meinem Leben so viele Bücher gelesen, und dieses Wissen kann eine KI nicht ersetzen. Eine große Gefahr sehe ich darin, dass die heutige Generation immer weniger Bücher liest oder sie sich von KI zusammenfassen lässt.

Dann wird es schwieriger, eine eigene Gedankenwelt zu entwickeln. Und tatsächlich könnte dadurch etwas von dem ungeheuren Schatz an Gedanken, Ideen, Wissen und Erkenntnissen verloren gehen, der seit der Erfindung des Buchdrucks entstanden ist. Das fände ich eine wirklich traurige Entwicklung.

Eine eigene Gedankenwelt kann doch nur dadurch entstehen, dass ich mich auch mit den Gedanken anderer Menschen auseinandersetze. Auch das Wissen und die Erkenntnisse, die ich in Büchern finde, muss ich für mich überprüfen und kann sie nicht einfach als Wahrheit übernehmen.

So ist es mit allen Informationen, die mir zur Verfügung stehen. Letztendlich bleibt es immer subjektiv, was ich in mein Denken übernehme und was nicht.

Und eine weitere Frage stellt sich mir noch: Warum schreiben Menschen Bücher und Artikel?

Auch diese Frage kann ich nur für mich beantworten. Ich bekomme für meine Artikel kein Geld. Darauf habe ich schon einmal von einer Autorin und Journalistin die Antwort erhalten, dass ich mich damit an einem „Ausbeutersystem“ beteilige, weil viele Magazine aufgrund von Geldmangel lieber Artikel von Autoren veröffentlichen, die das unentgeltlich tun.

Da mag etwas dran sein. Dennoch trifft das für mich nicht zu. Ich schreibe, wenn mich ein Gedanke nicht mehr loslässt – und wenn ich das Gefühl habe, über dieses Thema würde ich gerne schreiben, weil es mir wichtig ist, andere Menschen an meiner Gedankenwelt teilhaben zu lassen.

Das ist für mich ein Kriterium, ob eine Maschine das Schreiben überhaupt übernehmen kann. Eine Maschine hat kein eigenes Anliegen. Sie hat kein Thema, das sie nicht mehr loslässt.

Meine tägliche Arbeit mit Menschen ist mein eigentliches Lernfeld. Sie fordert mich immer wieder heraus, noch einmal neu zu denken und wahrzunehmen, mich selbst zu überprüfen, nicht vorschnell zu urteilen oder gar zu glauben, genau zu wissen, warum ein Mensch so handelt und nicht anders.

Traumatherapeutisch zu arbeiten, bedeutet für mich, mich jeden Tag aufs Neue in die „Schuhe“ eines anderen Menschen zu stellen. Und ganz oft komme ich aus dem Staunen nicht heraus, welche Lösungen Menschen für sich gefunden haben, um ihr Leben und

ganz oft sogar ihr Überleben nach traumatischen Erlebnissen zu sichern und mit sich und der Welt um sie herum zurechtzukommen.

Inzwischen weiß ich natürlich auch, wie leicht ChatGPT den Eindruck erwecken kann, da säße mir tatsächlich jemand gegenüber. Aber dieser Eindruck täuscht.

Da ich inzwischen fast 66 Jahre alt bin, habe ich außerdem erlebt, dass neue Technologien zunächst häufig mit Skepsis betrachtet werden. Das war bei der Dampflokomotive so, bei der Elektrizität, und später bei vielen anderen technischen Entwicklungen. Schließlich fahren wir heute auch nicht mehr mit der Postkutsche, sondern mit dem Auto.

Wenn wir über das Meer reisen wollen, müssen wir nicht mehr tagelang mit dem Schiff unterwegs sein, sondern können ein Flugzeug nehmen.

Wir benutzen heute auch ein Navi, wenn wir mit dem Auto in einer uns unbekannten Gegend unterwegs sind. Das erspart uns das Lesen von Straßenkarten. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie umständlich es war, während einer Autofahrt auf einer großen Karte nach dem richtigen Weg zu suchen. Heute gebe ich mein Ziel ins Navi ein und muss mich höchstens noch darüber ärgern, wenn es mich mal wieder in die falsche Richtung schickt. Trotzdem habe ich dadurch nicht die Fähigkeit verloren, eine Karte zu lesen. Und sollte es notwendig sein, könnte man das auch schnell wieder lernen.

Es ist für mich eine Selbstverständlichkeit, technische Hilfsmittel zu benutzen, wenn sie mir das Leben erleichtern und Zeit einsparen. Warum sollte ich also jetzt, wo es diese Möglichkeiten gibt, beim Schreiben darauf verzichten, weil die Manova-Redaktion befürchtet, nur noch KI-generierte Artikel von Autoren zu bekommen?

Entscheidend muss doch sein, wie ich KI benutze, und nicht, dass ich sie benutze.

Die industrielle Revolution des 19. Jahrhunderts hat die damalige Welt grundlegend verändert. Im 20. Jahrhundert begann mit der Informations- und Computertechnik eine weitere große Veränderung, die durch das World Wide Web noch einmal eine völlig neue Dimension bekam. Und jetzt erleben wir mit der Künstlichen Intelligenz eine weitere Entwicklung, die unsere Welt noch einmal tiefgreifend verändern wird.

Was bisher noch fehlt, ist für mich eine Bewusstseinsrevolution.

Technologische Revolutionen setzen sich oft erstaunlich schnell durch. Eine Bewusstseinsrevolution braucht dagegen sehr, sehr lange. Wir entwickeln technische Möglichkeiten in einem Tempo, bei dem wir mit der Frage, wie wir mit ihnen umgehen wollen, kaum hinterherkommen.

Für mich geht es deshalb weniger um die Frage, welche Fähigkeiten wir durch neue Technologien verlieren könnten. Ich halte den Menschen für kreativ genug, sich auch in einer sich ständig verändernden Welt zurechtzufinden. Ich verlerne ja auch nicht das Spülen mit der Hand, nur weil ich heute einen Geschirrspüler benutze. Viel wichtiger ist für mich die Frage, ob wir bei all den technischen Errungenschaften uns selbst aus dem Blick verlieren. Und ob wir uns mehr und mehr auf den Weg machen, um zu erkennen: Wer bin ich eigentlich?

Für mich kann auch die Künstliche Intelligenz die Begegnung von Mensch zu Mensch nicht ersetzen. Eine Maschine darf mir das Leben erleichtern. Aber leben, denken und einem anderen Menschen begegnen muss ich schon noch selbst.



Birgit Assel ist Diplom-Sozialpädagogin und Traumatherapeutin mit eigener Praxis seit 1998. Seit 2006 arbeitet sie mit dem Schwerpunkt Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT) nach Prof. Dr. Franz Ruppert. Seit 2009 bietet sie Weiterbildungen, Aufbaukurse und Supervisionen an – nicht nur für Fachkräfte, sondern für alle Menschen, die sich selbst besser verstehen und ihre persönliche Geschichte bewusster erkunden möchten. Gemeinsam mit ihrer Tochter Lara Fischer gestaltet sie den Mutter-Tochter-Podcast „**Wer bin ich? Früh verletzt, spät verstanden**“ (<https://www.youtube.com/@WerBinIchLaraundBirgit>), in dem sie über frühe Verletzungen, generationsübergreifende Dynamiken und heilsame Erkenntnisse sprechen. Weitere Informationen sind unter **www.igtv.de** (<http://www.igtv.de>) zu finden.