

**J**ulia geht es nicht gut. Sie wird von einem Burschen „geghostet“. Er hat den Kontakt abgebrochen, meldet sich plötzlich nicht mehr bei ihr. „Oh Mann, das tut mir wirklich leid. Das kann wehtun – vor allem, wenn man sich so intensiv verbunden gefühlt hat“, lautet die mitfühlende Antwort, die sie bekommt. Was sehr professionell und einfühlsam klingt, stammt allerdings nicht von einem Menschen. Die junge Frau hat ChatGPT um Rat gefragt.

Der Chatbot ist für Julia spontan, zu jeder Tages- und Nachtzeit, rund um die Uhr verfügbar: „Ich bin für dich da, um zuzuhören“, reagiert er weiter. „Es ist völlig okay, dass dich das so mitnimmt. Schreib einfach, was dich beschäftigt.“ Seine Tipps: „Setze den Fokus auf dich – jetzt erst recht. Das Verhalten des Jungen ist kein Spiegel deines Wertes. Du bist nicht allein: So viele Menschen erleben dieses ‚Ghosting‘ – willst du erzählen, was das Ganze für dich bedeutet hat? Ich höre dir gern zu.“

ChatGPT ist der wohl beliebteste Chatbot. Die Vorteile liegen auf der Hand: Ihm Fragen zu stellen, verursacht keine Kosten oder lange Anfahrtszeiten – und man bleibt anonym.

#### CHATBOT IST EINFÜHLSAMER ALS MENSCHEN

Die KI ist darauf programmiert, Ratschläge zu geben. Sie analysiert zwischenmenschliche Probleme, textet überzeugend und imitiert unermüdetes Mitgefühl. Aber sind diese Ratschläge genauso gut oder noch besser als jene von einem ausgebildeten Psychologen oder einer Psychotherapeutin?

Für eine Studie des Fachmagazins „Plos Mental Health“ wurden 13 Therapeuten gebeten, die Problemstellungen von fiktiven Patienten zu beantworten. Mit diesen Fällen wurde dann auch ChatGPT 4.0 gespeist. Dabei hat sich gezeigt, dass die 830 Studienteilnehmer die Paartherapie-Antworten nicht von jenen der künstlichen Intelligenz unterscheiden konnten.



## DIE KI ALS THERAPEUT?

Die künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags, oft schon besser als Google und immer öfter Ratgeber bei medizinischen Fragen. Nun soll sie auf einfühlsame Weise in Krisensituationen sogar als Lebensberater fungieren. Aber kann die KI schon Psychotherapie?

SONJA JAKUBOWICS

Mehr noch: Die KI wurde sogar als empathischer und kompetenter wahrgenommen.

Fraglich bleibt, ob ChatGPT Extremfälle mit Suizid-Absicht erkennen könnte. Experten bezweifeln dies.

In den USA und China arbeiten Unternehmen daher intensiv daran, Psycho-Chatbots besser zu kontrollieren. Dafür werden Sprachmodelle mit Fachwissen und echten Psychotherapie-Videos trainiert, um Fehlerquellen zu minimieren. Das Ziel: Suizidverhalten soll rechtzeitig erkannt und verhindert werden.

Fakt ist: Die KI als Erstversorgerin ist zu jeder Zeit verfügbar. Sie kann bei schambehafteten Themen wie z. B. Alkoholsucht,

Sexualität oder Ähnlichem eine gute Anlaufstelle sein. Einige Klienten nehmen künstliche Intelligenz als leichter zugänglich und weniger wertend wahr.

Über die Frage, was in Zukunft in der KI-Psychotherapie noch alles möglich sein könnte, wird mit großer Rasanzen geforscht.

#### UNERSETZBAR: BLICKKONTAKT UND ECHTER HÄNDED RUCK

Und wie reagiert der Stand der Psychiater und Psychotherapeuten auf diese Entwicklung? Fällt es ihnen schwer anzuerkennen, dass Chatbots eine ernst zu nehmende Konkurrenz darstellen werden? Psychotherapeutin Doris Zöser aus Mödling bei Wien bleibt gelassen. Sie wägt die



Chancen und Grenzen der KI im therapeutischen Bereich ab: „Viele Themen können nur in realen Beziehungen ausverhandelt werden. Es gibt Studien, die zeigen, dass die Beziehung zwischen Therapeuten und Menschen ein zentraler Faktor im therapeutischen Prozess ist. Hier stehen wahre Empathie, Mimik, Stimme und Körpersprache im Raum. Eigenschaften, die keine KI besitzt.“

Sie sieht in KI-basierten Systemen aber auch Potenzial: „Chatbots können allerdings helfen, Gedanken zu ordnen und die Wartezeit auf einen Therapieplatz zu überbrücken.“

Eine echte Begrüßung, Blickkontakt und ein freundlicher Händedruck bleiben allerdings unersetzlich. Und: Bei schweren Störungen ist weder Platz noch Zeit für Experimente.

„Ich bezweifle auch, dass ChatGPT in der Lage ist, auf den individuellen Humor der Klienten einzugehen, der ist eben immer einzigartig“, so Zöser.

Allerdings: Die KI hat immer Zeit und wird zunehmend zur ersten Anlaufstelle für Hilfesuchende. Und wer einmal da ist, der geht auch nicht mehr so schnell. ■



Mag. Doris Zöser ist Psychotherapeutin im niederösterreichischen Mödling.

ANZEIGE



Sa.Hara  
Kleid 69,99



**FUSSL**  
Modestraße

FUSSL.AT