NACHRICHTEN AG

14. Mai 2025

Junge Menschen suchen Hilfe: KI-Bots als neue Therapie-Alternativen!

Junge Menschen nutzen zunehmend KI-Tools wie ChatGPT für psychische Unterstützung. Experten warnen vor Risiken und Herausforderungen.

Treptow-Köpenick, Deutschland - Immer mehr junge Menschen greifen auf Künstliche Intelligenz (KI) zurück, um über belastende Themen zu sprechen. So nutzt die 26-jährige Studentin Sam aus Treptow-Köpenick ChatGPT, um persönliche Probleme wie Stress oder Konflikte zu besprechen. Nachdem sie zunächst nur technische Fragen stellte, fand sie in der KI einen neutralen Ansprechpartner, der ihr Ratschläge gab und sie bestärkte, was sie als empathisch erlebte. Vor allem in belastenden Momenten empfand sie es als hilfreich, die Antworten der KI zu konsultieren, anstatt sich an Freundinnen zu wenden.

Die Verbreitung von KI-gestützten Angeboten wie ChatGPT ist

nicht überraschend, angesichts der Tatsache, dass in Deutschland etwa 20 Millionen Menschen von psychischen Erkrankungen betroffen sind. Die langen Wartelisten für Therapieplätze und hohe Behandlungskosten machen es vielen unmöglich, schnell Unterstützung zu finden. Immer mehr Online-Angebote versuchen, diese Lücke zu schließen. Ein Beispiel hierfür ist der Chatbot „thoughtcoach“, der Nutzern hilft, negative Gedanken umzuformulieren, wobei jedoch betont wird, dass Chatbots keine psychischen Erkrankungen heilen können. Dies bestätigt auch eine Studie der Ohio State University, die zeigt, dass KI-Antworten zu psychotherapeutischen Themen von Nutzern höher bewertet wurden als die von professionellen Therapeuten.

Bedenken von Experten

Tanja Schneeberger vom Deutschen Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz äußert jedoch Bedenken zur Verwendung solcher KI-Bots in therapeutischen Kontexten. Sie weist darauf hin, dass die Antworten der KI nicht immer den professionellen Standards entsprechen und dass individuelle Unterschiede psychischer Erkrankungen oft nicht erfasst werden. Auch Eva-Maria Schweitzer-Köhn, Präsidentin der Psychotherapeutenkammer Berlin, weist auf negative Erfahrungen hin, bei denen KI-Interaktionen bei einer Person mit psychotischen Episoden die Manie verstärkten.

Dabei gibt es klare Unterschiede zwischen der Unterstützung, die KI bieten kann, und der klassischen Psychotherapie. Während Therapeuten ein langfristiges Therapieziel verfolgen und Menschen empathisch begleiten, haben KI-Bots wie ChatGPT den Vorteil der ständigen Verfügbarkeit. Dennoch kann KI keine echte Empathie leisten und arbeitet letztlich statistisch, was die Beurteilung der Verlässlichkeit ihrer Ratschläge erschwert.

Digitale Therapieangebote und ihre Vorteile

Digitale Therapieangebote zeigen in verschiedenen Studien eine vergleichbare Wirksamkeit wie traditionelle Therapien und können die Behandlungszeit verkürzen. Online-Verhaltenstherapien könnten Therapeuten entlasten und helfen, lange Wartezeiten auf Therapieplätze zu überbrücken. Zum Beispiel befindet sich der Chatbot Mina, der in Verbindung mit ChatGPT entwickelt wurde, zur Minderung von Prüfungsängsten in der Testphase. Experten wie Schneeberger sehen dennoch das Potenzial für speziell entwickelte Therapie-Chatbots, die die Therapeutenarbeit unterstützen könnten.

Ein weiteres Beispiel für den Einsatz von KI in der Therapie ist ein Projekt an der Universität Basel, das Videositzungen analysiert. Hierdurch soll die Wahrscheinlichkeit eines Therapieabbruchs berechnet werden. Zusätzlich könnte die Verbindung von KI mit virtueller oder erweiterter Realität eine interaktive Trainingsumgebung schaffen, die Patienten bei der Bewältigung von Ängsten helfen könnte.

Zusammenfassend bleibt die Nutzung von KI in der Psychotherapie ein umstrittenes Thema. Während sie als wertvolle Unterstützung in Situationen dienen kann, in denen Menschen keinen Therapieplatz finden oder zögern, sich behandeln zu lassen, ist es unerlässlich, das empathische Verständnis eines Therapeuten in den Behandlungsprozess einzubeziehen. Langfristig wird KI voraussichtlich die Rolle eines Assistenten in der Therapie übernehmen, ohne die professionelle Therapie gänzlich ersetzen zu können. Zahlreiche Experten fordern daher eine verstärkte Forschung in diesem Bereich, um die Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung von Künstlicher Intelligenz in der Psychotherapie besser zu verstehen.

Für weitere Informationen über die digitale Unterstützung in der Psychotherapie lesen Sie hier: **RBB24**, **Tagesschau**, und **ERGO**.

Details	
Ort	Treptow-Köpenick, Deutschland
Quellen	• **www.rbb24.de** • **www.tagesschau.de** • **www.ergo.com**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de