

# „ChatGPT wird niemals ein Therapeut sein“

Frau Beuckens, eine Freundin von mir ist Single und nutzt ChatGPT, um zu entscheiden, ob sie jemanden wiedersehen möchte und ob aus dem Kontakt mehr werden könnte. Nach einem Date beschreibt sie dem Chatbot, wie das Treffen verlaufen ist, wie sie sich dabei gefühlt hat und was sie über die andere Person denkt. Die KI hilft ihr, ihre Eindrücke zu ordnen und herauszufinden, was sie wirklich will. Ist das sinnvoll? Ja, ChatGPT kann uns dabei helfen, über unsere Gefühle nachzudenken. Da kann es angenehmer sein, die Künstliche Intelligenz zu nutzen, als allein im eigenen Kopf zu grübeln. Und bevor sich Menschen gar nicht mit ihren eigenen Themen auseinandersetzen, ist es besser, wenn sie dafür die KI nutzen. Man könnte auch mit Freunden reden, aber die sind ja nicht immer sofort verfügbar.

## Kann ChatGPT denn den Rat eines Freundes ersetzen?

In gewisser Weise schon. Die KI ist nie müde und immer für einen da. Man kann sie auch nachts um drei Uhr, wenn man gerade aus einem Beziehungsstreit herauskommt und nicht weiß, wo oben und unten ist, gleich fragen und nutzen, um die eigenen Gedanken zu sortieren. ChatGPT ist kein Gegenüber, aber es fühlt sich in dem Moment so an.

## Wie funktioniert das?

ChatGPT ist ein Sprachmodell. Es wirkt auf uns, als wäre es ein mitfühlender Gesprächspartner. Das liegt daran, dass das Modell nach Prinzipien funktioniert, die unser Denken und Fühlen nachahmen: Zum Beispiel nutzt es die sogenannte „Theory of Mind“ – die Annahme, dass Gedanken und Gefühle unser Handeln lenken. Diese Prinzipien stecken im Programm. Allerdings besitzt ChatGPT kein Bewusstsein. Es arbeitet ohne echte Empathie. Das Programm analysiert Texte, schätzt Wahrscheinlichkeiten und kombiniert Wörter. Es hinterfragt nicht und widerspricht nicht, wie es ein Therapeut tun würde. ChatGPT ist darauf ausgelegt, Menschen die Information zu liefern, die sie gern hätten.

## ... und uns eine Entscheidung abzunehmen.

Ja. Wer beispielsweise zwischen Ja und Nein schwankt und kein klares Bauchgefühl spürt, überlässt die Entscheidung heute gern ChatGPT. Aber schon lange vor ChatGPT hat es Internetseiten gegeben, die den Wurf einer Münze simulieren, wenn man sich nicht entscheiden kann und keine Münze zur Hand hat. Oft merkt man in dem Moment, in dem die Münze gefallen ist, plötzlich sehr deutlich, ob man mit dem Ergebnis eigentlich einverstanden ist – und damit, was man selbst wirklich will.

## Im Fall meiner Freundin hat ChatGPT ihr davon abgeraten, den Mann weiterhin zu treffen. Sie hat es trotzdem getan – und wurde enttäuscht.

Dating läuft oft nicht nach logischen Regeln ab – Gefühle, Hoffnungen und individuelle Erfahrungen spielen eine große Rolle. Dass ChatGPT mit seiner Empfehlung „recht“ hatte, kann reiner Zufall sein. Im Endeffekt bleibt Dating immer ein Stück weit unvorhersehbar, und manchmal hilft es, trotz aller Tipps auf die eigenen Erfahrungen zu vertrauen.

## Bei welchen Beziehungsfragen und Problemen kann uns die KI helfen?

Wenn ich frage: „Wie führe ich eine gute Beziehung?“, „Wie löse ich einen Konflikt?“, „Wie kann ich mich nach einem Streit beruhigen?“, „Wie kann ich mich meinem Partner wieder annähern?“, „Wie können wir uns bei schwierigen Themen einigen?“, kann ChatGPT hilfreich sein, indem die KI dazu recherchiert und mir eine Anleitung liefert. Aber bei komplexeren emotionalen Themen, bei denen verschiedene Ebenen und Beziehungsgeflechte zusammenwirken, stößt ChatGPT an Grenzen. Beziehungen sind nicht logisch. Der Chatbot kann solche vielschichtigen Situationen oft nicht vollständig erfassen und greift schnell auf einfache Muster zurück.

## Haben Sie dafür ein Beispiel?

Wenn ChatGPT zu einem Thema recherchiert, zieht die KI die Quellen heran, die sie im Netz findet. In den vergangenen Jahren wurden zum Beispiel viele Artikel über toxische oder narzisstische Beziehungen veröffentlicht und viel gelesen. Wenn ChatGPT solche Berichte als Grundlage nimmt, kann es passieren, dass sie auf ein Beziehungsproblem vorschnell mit Sätzen wie „Du hast einen hochtoxischen Partner, trenn dich am besten“ reagiert. Das ist oft nicht hilfreich und zeigt eine einseitige Sichtweise. Wer in diesem Moment

Künstliche Intelligenz wird zu unserem ständigen Ratgeber – auch wenn es um Gefühle geht. ChatGPT sortiert Gedanken, warnt und nimmt uns Entscheidungen ab. Die Psychologin Yvonne Beuckens aus Bad Nauheim erklärt im Interview, welche Chancen und Gefahren damit verbunden sind.



„KI kennt weder Moral noch Grenzen“: Yvonne Beuckens in ihrer Praxis

Foto Sophie Boyer

emotional aufgewühlt ist, zieht eine Trennung dadurch vielleicht ernsthaft in Betracht – auch dann, wenn es eigentlich andere Möglichkeiten gäbe.

## Konflikte gehören zu jeder Beziehung. Ein Streit bedeutet nicht gleich, dass man erwägt, sich zu trennen ...

Eben. So erleben wir es auch im Alltag. Schimpfen wir in einer akuten Krise über unseren Partner, blenden wir oft alles Gute aus. All die schönen Momente, die gemeinsamen Jahre, die Kinder oder eine finanzielle Bindung – all das tritt in den Hintergrund. Im Moment des Streits zählt nur das Problem. Ein Freund oder Therapeut weiß das. Er hört zu, erkennt das größere Ganze und berücksichtigt die Geschichte der Beziehung. ChatGPT kann das nicht: Die KI sieht nur, was wir ihr sagen, und kennt den Kontext nicht.

**Birgt das nicht Gefahren? In Griechenland soll eine Frau ein Foto ihres Kaffeesatzes bei ChatGPT hochgeladen und die KI gebeten haben, daraus zu lesen. ChatGPT soll darin das Bild einer jüngeren Frau gesehen und eine Affäre ihres Ehemanns mit dieser Frau prophezeit haben. Daraufhin soll die Frau nach zwölf Jahren Ehe die Scheidung eingereicht haben.** Solange ich psychisch stabil bin, ein unterstützendes soziales Umfeld habe und Beziehungskompetenz mitbringe, kann ich ChatGPT unbedenklich nutzen. Denn wenn die KI mir Blödsinn erzählt, werde ich das merken und nicht auf diesen Rat hören. Gefährlich wird es, wenn wir vergessen, dass wir es mit einer Künstlichen Intelligenz zu tun haben. ChatGPT kann mir in vielen Fällen großartige Sachen erzählen – aber in einigen Momenten mit derselben Souveränität und tollen Darstellung völlig falsche Informationen liefern.

**Je häufiger wir ChatGPT nutzen, desto mehr verschwimmen die Grenzen. Viele Menschen fragen die KI inzwischen auch bei Alltagsfragen: „Was ziehe ich an?“, „Wie vertreibe ich mir die Langeweile?“ Führt das nicht dazu, dass wir die Vorschläge der KI immer öfter direkt übernehmen und ihre Antworten für bare Münze nehmen?** Ja, deshalb hat sich der Ethikrat auch schon ausführlich mit dem Thema auseinandergesetzt. Künstliche Intelligenz ist eine Dual-Use-Technologie – ähnlich wie Atomkraft. Die KI bietet unglaublich viele Vorteile und entlastet uns in vielen Bereichen des Lebens. Aber wenn wir nicht lernen, sie sinnvoll und vernünftig zu nutzen, kann sie genauso viel Schaden wie Nutzen anrichten. Man muss auch unterscheiden: Hat jemand eine psychische Erkrankung, entstehen

Beziehungskonflikte oft nicht nur aus der Partnerschaft. Sie entstehen durch die Erkrankung und wirken sich auf die Beziehung aus. ChatGPT erkennt solche Zusammenhänge nicht von selbst. Wir sollten ihr auf keinen Fall in schwierigen emotionalen Phasen blind vertrauen. Wir brauchen ein Bewusstsein dafür, was eine KI kann und was sie nicht kann, und müssen verstehen, dass das zwar menschlich wirkt, aber nicht menschlich ist.

## Welche Folgen könnte das sonst haben?

Das Problem an der Künstlichen Intelligenz ist, dass sie keine Moral und keine Grenzen kennt. Sie macht immer Fehler und hat kein korrigierendes Bewusstsein. Es gibt Fälle, in denen Menschen von ChatGPT in einen Wahn begleitet, beschimpft oder gar zum Selbstmord aufgefordert wurden. In den USA gibt es gerade einen bekannten Fall: Ein Jugendlicher aus Florida hat eine Beziehung zu einer KI-Figur geführt, die ihn in seinem Vorhaben bestärkte, zu „ihr zu kommen“ – also sich das Leben zu nehmen. Er ist dieser Aufforderung gefolgt. Nun klagt die Mutter. Wer trägt in so einem Fall die Verantwortung? Bedenklich ist: Macht eine KI einen Fehler, kann der fatal sein. Wir können ihr zwar beibringen, Fehler zu minimieren. Doch die wenigen Fehler, die bleiben, können gravierende Folgen haben.

## Wie verändert uns das als Menschen?

Das kann zu einer psychischen Abhängigkeit führen. Plötzlich fühlen wir uns nur noch dann sicher, wenn jemand – oder etwas – von außen unsere Entscheidungen bestätigt oder überprüft. Wir werden unsicherer und geben Verantwortung ab. Besonders problematisch ist das für Menschen, die ohnehin wenig Selbstvertrauen haben oder, bedingt durch einen niedrigeren Bildungsgrad, nicht gelernt haben, mit unterschiedlichen Quellen kritisch umzugehen. Für sie birgt die dauerhafte Nutzung zusätzliche Risiken.

## Gibt es einen Unterschied zwischen Männern und Frauen, wenn es um den Umgang mit Beziehungsthemen gibt?

Gerade für Männer kann ChatGPT bei Beziehungsproblemen eine niederschwellige Anlaufstelle sein. Für sie ist es oft leichter, einer KI Fragen zu stellen, als einen Freund um Rat zu bitten. Wir wissen, dass Männer auch Freundschaften nicht so sehr nutzen, um Beziehungsprobleme zu sprechen – zumindest in älteren Generationen. Und nach wie vor nehmen mehr Frauen als Männer psychotherapeutische Hilfe in Anspruch.

## Werden in Zukunft immer weniger Menschen einen Therapeuten aufsuchen und stattdessen die KI fragen?

Ja, das wird ein Problem werden. Therapie ist teuer. Wir haben zu wenige Plätze und zu lange Wartezeiten. Menschen, die in einer akuten Krise stecken, und Beziehungskrisen sind das meistens, brauchen unmittelbar jemanden, den sie um Rat fragen können. Gerade wenn es darum geht, sich schnell für oder gegen etwas zu entscheiden. Da bietet ChatGPT ein niederschwelliges Angebot.

## Kann ChatGPT einen Therapeuten ersetzen?

Menschen sind Bindungswesen und werden immer andere Menschen brauchen. Und ChatGPT wird niemals ein Therapeut sein. In Zukunft soll es therapeutische KIs geben, die nach den Methoden der Verhaltenstherapie arbeiten und für alle zugänglich sind. Erste Studien und Metaanalysen zeigen: Solche KIs können Menschen mit Angststörungen, Depressionen oder Essstörungen oft schnell und spürbar helfen. Momentan werden diese Anwendungen noch geprüft. Die Frage ist: Wer wird sie wie in Zukunft überwachen? Wir brauchen Kontrolle, klare Qualitätsstandards und Warnhinweise.

## Wie soll das funktionieren?

Zum Beispiel indem der Chatbot zu einem passenden Zeitpunkt darauf verweist, dass er kein Therapeut ist und dass man besser mit einem Menschen reden soll und wo man Hilfe bekommt. In den USA gibt es bereits die ersten Krankenhausbereitschaften, die keine menschlichen Therapeuten mehr anstellen, sondern auf die KI verweisen. Das berichtete die Medizinerin Alena Buyx in einem Vortrag. Das führt auf Dauer zu einer Zweiklassengesellschaft: Wer sich keinen Therapeuten leisten kann, nutzt die KI, und wer es sich noch leisten kann, spricht mit einem echten Menschen.

Die Fragen stellte Alexandra Debe.

**Wir feiern mit tollen Angeboten und Aktionen für euch**



**50 JAHRE**



**SAMSUNG Galaxy S25**  
(256 GB)

nur **1 €<sup>1</sup>**  
im Tarif MagentaMobil L mit Smartphone

Zusätzlich **240 €<sup>2</sup>** Wechselbonus sichern!



AirPods 4



Kids Watch XPLORA X6 Play eSIM



Original Apple iPhone Cases



MagentaTV



**Connecting your world.**

<sup>1</sup> Monatlicher Grundpreis beträgt 69,95 € (mit Smartphone). Bereitstellungspreis 39,95 €. Mindestlaufzeit 24 Monate. Ab einem Datenvolumen von 100 GB wird die Bandbreite im jeweiligen Monat auf max. 64 Kbit/s (Download) und 16 Kbit/s (Upload) beschränkt. <sup>2</sup> Im Aktionszeitraum 03.06. – 30.06.2025 erhalten Kunden bei Abschluss eines neuen Mobilfunkvertrags mit einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten in den Tarifen MagentaMobil XS–XL mit oder ohne Endgerät (ausgeschlossen PlusKarten Tarife, Young Tarife, Special Tarife, DTAG Tarife, for Friends Tarife sowie Corporate Benefits Tarife und Datentarife) einen 240 €-Wechselbonus (Cashback) gutgeschrieben. Einmaliger Bereitstellungspreis jeweils 39,95 €. Die Gutschrift ist nicht mit weiteren Aktionspromotions wie z. B. 6 Monate Grundpreisbefreiung kombinierbar. Zum Erhalt der Gutschrift (nach Ablauf der Widerrufsfrist) ist vom 01.07.2025–30.01.2026 eine Online-Registrierung über die MeinMagenta App (mit Klick auf Ihr Profil.../Cashback einlösen\*) unter Vorlage der ersten Rechnung entsprechend den genannten Bedingungen erforderlich. Alternativ kann die Registrierung über telekom.de/cashback-einlösen erfolgen. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 149, 53227 Bonn.