



Mittwoch, 14. Oktober 2026, 16:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Auf der digitalen Couch

KI kann und darf menschliche Psychotherapeuten nicht ersetzen, denn ihr fehlt etwas Unabdingbares: körperliche Resonanz.

von Pascal Heßler

Bild: Collage mit Fotos von Shutterstock.com (Giedriusok, New Africa)

Als Psychotherapeut in Ausbildung bekommt der Autor dieses Textes regelmäßig mit, dass seine Patienten

ChatGPT im Alltag nutzen, etwa für grundlegende Erleichterungen, um sich zu informieren, aber auch, um zu reflektieren und sich vielleicht ein bisschen selbst zu therapieren – zumindest versuchen sie es. Grundsätzlich ist das nicht falsch oder gefährlich. Und wenn wir ehrlich sind, sind KI-gestützte Chatbots – von denen ChatGPT nur der bekannteste ist – sehr einladend, wenn man erstmal auf den Geschmack gekommen ist. Durch die enorme Datenbasis bekommt man nahezu unendlich viele Informationen in nur wenigen Sekunden zusammengefasst und kann sich einen Überblick verschaffen, wofür man vor einigen Jahren teilweise noch Stunden gebraucht hätte. Und ja, auch der Autor nutzt ChatGPT für seine psychotherapeutische Arbeit. Mittlerweile ist das Programm in der Lage, auch fachspezifisch hilfreiche Antworten zu generieren, auf deren Basis es möglich ist, einen fachlichen Austausch zu schaffen, den es im psychotherapeutischen Bereich normalerweise nur unter Kollegen gibt. Das hilft, gedankliche Blockaden aufzulösen oder auch Perspektiven zu erweitern. Im Grunde wie bei einer Supervision. Doch obwohl es eine enorme Hilfe sein kann, ist eines ziemlich sicher: Es wird den Beruf des Psychotherapeuten niemals ersetzen können. Ein Beitrag zur Sonderausgabe „KI und Digitalisierung“ (<https://www.manova.news/sonderausgaben/10>)“.

Grenzen von KI in der Psychotherapie

Warum bin ich mir sicher, dass KI meinen Job nicht ersetzen

wird? Ganz einfach: Heilung braucht ein fühlendes Gegenüber! KI ist uns in vielen Dingen überlegen, aber sie wird niemals fühlen können – niemals. In Bezug auf Informationen ist KI natürlich überlegen. Sie wird Millionen mögliche Hypothesen aufstellen können, warum sich ein bestimmtes Krankheitsbild eines Patienten entwickelt hat, und ebenso viele mögliche Lösungswege aufzeigen können, die alle fachlich absolut korrekt eingeordnet werden können. Und das ist der große Vorteil, um Perspektiven zu schaffen. KI-gestützte Chatbots können ergänzend genutzt werden. So gibt es seit 2020 die sogenannten digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) (1) als Ergänzung im medizinischen und psychotherapeutischen Bereich. Diese müssen von Ärzten oder Psychotherapeuten verordnet werden. Das kann auch durchaus sinnvoll sein. Es handelt sich jedoch um eine niederschwellige und klar eingegrenzte Unterstützung. Bei KI-gestützten Anwendungen im psychotherapeutischen Kontext gibt es nach wie vor viele Fragezeichen. Dabei geht es nicht nur um Datenschutz – was bereits ein Thema für sich ist –, sondern auch um gesundheitliche Gefahren.

So gab es bereits viel Kritik von der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung (DPtV) in Bezug auf Datenschutz, mögliche Kontraindikationen – zum Beispiel eine Entspannungs-App bei Psychose zu verordnen – oder die bestehende Gefahr bei Suizidalität (2). Es gibt sogar einen ganzen Wikipedia-Artikel, der sich mit tödlichen Folgen (Suizid als auch Mord) im Zusammenhang mit Chatbots beschäftigt (3) – die Gefahren sind also definitiv vorhanden. Das ändert nichts daran, dass sich die digitalen Angebote weiterentwickeln.

Inzwischen gibt es vom Anbieter HelloBetter Online-Psychotherapieprogramme, die auf symptomspezifische Bereiche wie „Stress und Burnout“ oder „Panik“

zugeschnitten sind (4). Diese Programme werden allerdings noch von echten Psychologen im Hintergrund begleitet und kontrolliert.

HelloBetter bietet inzwischen sogar einen „KI-Begleiter“ namens Ello an:

„Ello ist ein persönlicher KI-Begleiter für mentales Wohlbefinden und Unterstützung im Alltag, 24/7 verfügbar via App. Entwickelt von Psycholog:innen mit dem Input von Psychotherapeut:innen, richtet sich Ello an Menschen mit Alltagssorgen, die Selbstreflexion und Unterstützung im Alltag suchen. Im Unterschied zu allgemeinen Chatbots basiert Ello auf psychologischen Gesprächsführungstechniken und evidenzbasierten Übungen (5).“

Es gibt bei Bedarf die Möglichkeit, Kontakt zu einem echten Psychologen von HelloBetter zu bekommen. Außerdem erkennt die App Krisensituationen und übermittelt dann automatisiert an einen echten Psychologen. Es sind also gewisse Sicherheitsmaßnahmen vorhanden. HelloBetter erwähnt explizit: „Ello ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Verhütung, Vorhersage, Prognose, Überwachung oder Linderung von Erkrankungen bestimmt und ersetzt keine Psychotherapie.“ (6) Das bedeutet auch hier, dass es weiterhin eine ergänzende Unterstützung ist – wenn auch mittlerweile eine umfangreiche. Aufgrund der bleibenden Schwierigkeiten – und sogar zunehmender Verschlechterung – in der psychotherapeutischen Versorgung sind solche ergänzenden Angebote auf jeden Fall notwendig, um noch größere Schäden zu verhindern. Bei Wartezeiten von durchschnittlich 142 Tagen – Stand: 2022 (7) – auf einen Psychotherapieplatz kann das auf jeden Fall etwas Entlastung schaffen.

Ein kleiner, aber notwendiger Exkurs

Es gibt verschiedene psychotherapeutische Schulen und Ansätze. Aktuell werden vier Richtlinienverfahren von den Krankenkassen anerkannt. Dies sind (in Reihenfolge der Entstehung) die Analytische Psychotherapie beziehungsweise Psychoanalyse, die Tiefenpsychologisch Fundierte Psychotherapie (mein Fachbereich), die Verhaltenstherapie und seit 2019 die Systemische Therapie. Alle Verfahren haben ihre Vor- und Nachteile. Es gibt Verfahren, die für bestimmte psychische Erkrankungen oder Patienten besser oder schlechter geeignet sind – zumindest nach offiziellen Leitlinien. Hierzu ein kleiner Exkurs: Die Analytische Psychotherapie gilt – nicht nur offiziell – oft als veraltet und gewissermaßen auch ineffizient. Plump gesagt: „Viel Kindheit aufarbeiten und wenig Hier und Jetzt.“ Die Tiefenpsychologisch Fundierte Psychotherapie ist eine Weiterentwicklung, die sich mehr auf das Hier und Jetzt fokussiert und zielgerichteter ist. In beiden Verfahren sind die menschliche Bindung und Beziehung zentral. Anfang bis Mitte des 20. Jahrhundert entstand die Bewegung des Behaviorismus, bei dem der Mensch vermehrt auf sein Verhalten reduziert wurde. Er wurde zu einer „Blackbox“, in der praktisch wie bei einem Computer gewisse „Programme“ abliefen, die durch Konditionierung entstanden. „Fehlerhafte“ Programme konnte man nach einem bestimmten System „umprogrammieren“ – wie beispielsweise Hunden das Sabbern beizubringen, wenn eine Glocke läutet. Ab den 1960ern kam es dann zur sogenannten „kognitiven Wende“: Menschen wurden nicht mehr nur auf ihr Verhalten reduziert, sondern hatten plötzlich sogar Gedanken und Überzeugungen, das heißt Kognitionen.

Die kognitive Verhaltenstherapie (kVT) entstand. Um 1980 kam es allerdings auch zur „neoliberalen Revolution“. Meiner Meinung nach gab es gewisse Überschneidungen zwischen der neoliberalen Wirtschaft beziehungsweise Politik und der kognitiven Verhaltenstherapie – und nein, ich möchte den kognitiven Verhaltenstherapeuten keinen Vorwurf machen! Es geht letztlich wieder mal ums Geld. Im Neoliberalismus geht es vorwiegend

darum, dass sich einzelne Personen oder Unternehmen – und dazu zähle ich auch die Krankenkassen – besonders bereichern möchten. Ziel ist in der Regel: wenig Ausgaben, viele Einnahmen.

Was hat das mit kognitiver Verhaltenstherapie zu tun? Es geht nicht um die fachliche Arbeit, sondern um die Funktionsweise. Es geht um Effizienz. Meiner Ansicht nach wird in der kVT der Fokus zu sehr auf die Symptome, also die Krankheit gelegt.

Das heißt, Patienten kommen mit bestimmten Symptomen zur Therapie und wollen gesund werden. Dabei ist Symptomfreiheit noch lange keine Heilung!

In der Psychotherapie können Patienten lernen, wie sie beispielsweise besser mit ihren Ängsten umgehen. In der kVT gibt es dafür einen ganz klaren Ablauf, ein Schema. Das gibt es in den psychodynamischen Therapien (Psychoanalyse und Tiefenpsychologisch Fundierte Psychotherapie) nicht immer so eindeutig – durchaus manchmal ein Nachteil. Aber die psychodynamischen Therapien machen dafür etwas anderes: Sie stellen den Menschen beziehungsweise die psychotherapeutische Beziehung in den Fokus. Es geht schließlich darum, auf die aktuell wichtigen Bedürfnisse des Patienten einzugehen. Das braucht allerdings Zeit. Und wie jeder weiß: Zeit ist Geld! Und leider geht es den Krankenkassen oder der Wirtschaft generell nicht um Altruismus, sondern um Profit. Die kVT sorgt im Vergleich zu den anderen Therapieverfahren oft schneller für Symptomfreiheit. Und das ist das, was statistisch festgehalten und öffentlich und wissenschaftlich diskutiert wird. Doch wie bereits erwähnt, ist Symptomfreiheit nicht gleichbedeutend mit Heilung. Die Zahlen zu den Patienten, die nach einer abgeschlossenen kVT eine erneute Therapie beginnen, werden öffentlich weniger diskutiert. Grundsätzlich kann man sagen, dass kVT zwar schneller, psychodynamische Therapie aber dafür nachhaltiger wirkt. Das zeigt, dass es zentral um die Beziehung geht – also das, was KI

nicht ersetzen kann.

Heilung braucht menschliche Beziehung

Echte Heilung braucht eine menschliche Beziehung. Psychische Erkrankungen entstehen in der Regel aufgrund von schwierigen Beziehungserfahrungen in der Vergangenheit, meist durch die Eltern oder die primären Bezugspersonen. Eltern schaden ihren Kindern natürlich nicht bewusst oder zumindest beabsichtigt. Sie sind selbst Opfer ihrer Prägung. Psychische Erkrankungen werden oft über Generationen weitergegeben. Die ersten Jahre des Lebens sind dabei die wichtigsten. Wenn die sogenannte „mütterliche Feinfühligkeit“ (Mary Ainsworth) oder die „Feinabstimmung“ (Daniel Stern) in der frühen Kindheit nicht vorhanden war, entstehen zwangsläufig dysfunktionale Entwicklungen. Dabei geht es vor allem darum, dass insbesondere die Mütter feinfühlig und angemessen auf die Bedürfnisse des Kindes reagieren. Sogenannte Co-Regulation spielt in diesem Zusammenhang eine große Rolle. Dies dient unter anderem dem Aufbau von Vertrauen, Sicherheit und Zuneigung. Wenn es dabei zu „Störungen“ kommt – das können zum Beispiel Überforderung der Eltern oder auch finanzielle Not sein –, werden Kinder gewissermaßen vernachlässigt.

Kinder passen sich an ein dysfunktionales Umfeld an. Diese Anpassungen – oft Abwehrmechanismen oder, positiver formuliert, auch Überlebensstrategien (Laurence Heller) genannt – werden dann später im Erwachsenenalter als „Symptome“ missverstanden. Und genau aus diesem Grund braucht es ein menschliches Wesen, um Patienten dabei zu unterstützen, diese erlernten Anpassungsmechanismen nicht nur zu erkennen, sondern auch im relationalen Prozess „auflösen“ zu können. Es braucht ein (mit-)fühlendes und nicht nur ein verständnisvolles Wesen für diesen

Heilungsprozess. Es braucht ein physisches, lebendiges Wesen, das die entstehende körperliche Resonanz spüren kann.

Egal wie viele Sensoren eine KI bekommen wird, sie wird diese körperliche Resonanz niemals abbilden, geschweige denn ersetzen können.



Pascal Heßler, Jahrgang 1990, ist Psychologe und Psychotherapeut in Ausbildung. Er beschäftigt sich seit Jahren mit den Ursachen gesellschaftlicher Probleme und analysiert diese sowohl auf psychologischer und soziologischer Ebene als auch anhand politischer, ökonomischer und philosophischer Sichtweisen. Des Weiteren ist er auf psychologische Manipulationstechniken und Propaganda spezialisiert. Von ihm erschien das Buch „**Unmöglicher Wandel? — Weshalb die Utopie scheitert** (<https://buchshop.bod.de/unmoeglicher-wandelo-pascal-hessler-9783758312366>)“.