



Warum Menschen der KI ihr Innerstes erzählen und wie KI im therapeutischen Umfeld Sinn machen könnte

Von Prof. Dr. Gregor Hasler & Dr. Viktor Schmid | INTERFACES

Vor einigen Jahrzehnten war Kommunikation noch an Körper, Ort und Zeit gebunden. Wer etwas Wichtiges zu sagen hatte, ging hin, setzte sich zusammen, schrieb einen Brief oder wartete auf eine Gelegenheit. Gespräche hatten Gewicht, weil sie nicht beliebig verfügbar waren. Man sprach im Haus, auf der Strasse im Verein, im Büro, am Stammtisch, in der Kirche, beim Spaziergang. Das Gespräch war ein Ereignis. Es brauchte Anwesenheit.

Natürlich war diese Welt nicht idyllisch. Sie war langsamer, aber auch enger. Wer in einem Dorf, einer Familie oder einem Betrieb lebte, war sozial sichtbarer. Diskretion war schwieriger. Was man sagte, konnte Folgen haben. Man war eingebunden in Nachbarschaft, Rang, Geschlecht, Religion, Beruf und Familie. Gerade deshalb wurde vieles nicht gesagt. Die Face-to-Face-Gesellschaft war nicht unbedingt eine offenere Gesellschaft. Sie war oft sehr kontrollierend.



Mit der technischen Kommunikation begann eine lange Entkörperlichung des Gegenübers. Der Brief löste die Stimme vom Moment. Das Telefon löste die Stimme vom Ort. Radio und Fernsehen mach-



ten entfernte Stimmen und Gesichter alltäglich. Das Handy machte Erreichbarkeit mobil. Das Smartphone machte Kommunikation permanent. Und die kleinen Kopfhörer im Ohr markieren heute vielleicht die radikalste Form dieser Entwicklung: Der Mensch ist körperlich anwesend, aber kommunikativ woanders.

Das Gegenüber ist damit nicht verschwunden, aber es ist porös geworden.

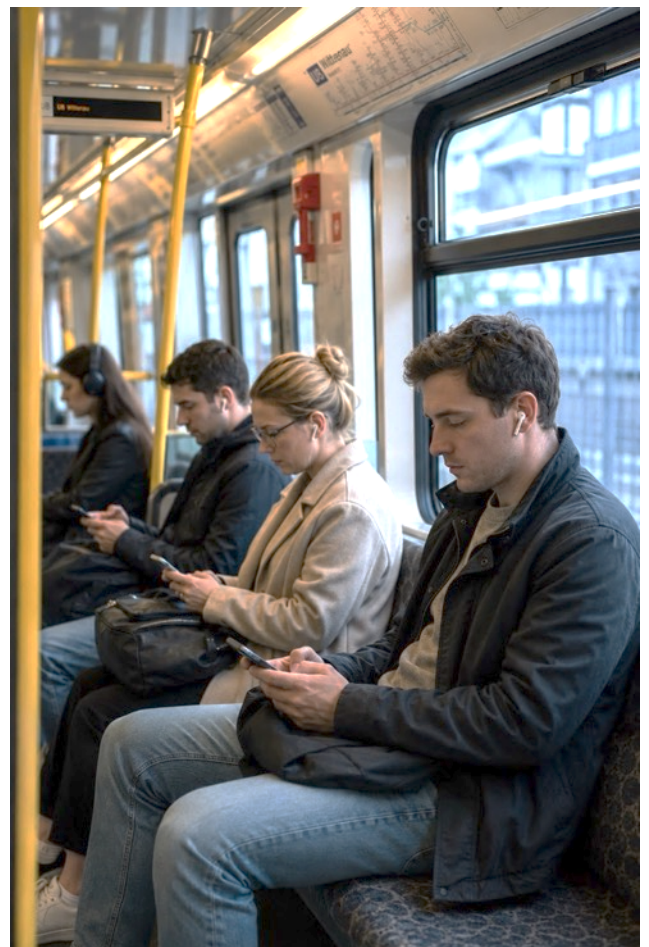
Der Mensch sitzt im Zug, steht an der Kasse, geht mit Freunden spazieren – und ist gleichzeitig in einer anderen Konversation. Präsenz und Absenz fallen zusammen. Wir haben uns daran gewöhnt, dass jemand vor uns steht und doch nicht ganz bei uns

ist. Wir haben uns auch daran gewöhnt, dass wichtige Gespräche ohne Blickkontakt, ohne Körper, ohne Raum und oft ohne volle Aufmerksamkeit stattfinden.

Das ist der entscheidende Übergang zur KI: Der Schritt vom Menschen am anderen Ende der Leitung zum Bot ist kulturell kleiner, als er technisch wirkt. Wer jahrzehntlang gelernt hat, dass Nähe auch über Geräte entstehen kann, akzeptiert leichter, dass ein digitales Gegenüber „genug Gegenüber“ ist. Nicht weil er naiv ist, sondern weil Kommunikation längst von der physischen Anwesenheit abgekoppelt wurde.

Warum aber erzählen Menschen einer KI Dinge, die sie einem Menschen kaum sagen würden?

Der erste Grund ist maximal fehlende Beschämung. Ein Mensch schaut zurück. Er reagiert mit





Mimik, Schweigen, Irritation, Ungeduld, Moral oder Enttäuschung. Eine KI tut das nicht im gleichen Sinn. Sie errötet nicht, sie verzieht nicht das Gesicht, sie erzählt es nicht weiter, sie ist nicht gekränkt. Sie erscheint als urteilsarme Instanz. Das senkt die Schwelle.

Oder etwas wissenschaftlicher ausgedrückt: **KI verringert die soziale Angst und erzeugt einen «Self-Disclosure Effect».**

erklären, relativieren, Verantwortung übernehmen. Eine KI kann man jederzeit abbrechen, neu beginnen, korrigieren oder löschen. Man kann zuerst tastend formulieren: „Das ist nur hypothetisch...“, „Ich frage für jemanden...“, „Vielleicht ist das dumm...“. Die KI hält diesen Vorraum aus. Sie zwingt nicht sofort zur sozialen Festlegung.

Man könnte das auch so beschreiben: KI ermöglicht **Anonymität und moralischer Autorität auszuweichen**



Soziale Angst ist einer der Hauptgründe, weshalb Psychotherapie nicht in Anspruch genommen wird – im Kern die Angst, von einer anderen Person beurteilt zu werden. KI scheint diese Angst deutlich weniger auszulösen, was empirisch als «Self-Disclosure Effect» beschrieben wird: Menschen teilen KI schneller und offener persönliche, schambesetzte Inhalte mit als einem menschlichen Therapeuten. Damit erfüllt KI paradoxerweise ein zentrales Kriterium guter Therapie: die Reduktion von Widerstand gegenüber dem therapeutischen Prozess.

Der zweite Grund ist Kontrolle. Ein Gespräch mit einem Menschen kann entgleiten. Man muss

Das Bedürfnis nach Anonymität betrifft vor allem die Nähe zu Personen oder Institutionen mit moralischer und rechtlicher Autorität – Familie, Arbeitgeber, Kirche, Staat. Ein KI-Unternehmen wird als frei von solchen Absichten wahrgenommen, was die Hemmschwelle senkt. Hinzu kommt: Eine KI-Konversation kann jederzeit als Experiment oder Witz abgetan werden, eine Möglichkeit, die in der Psychotherapie nicht besteht. Der Nachteil: Anonymität wird gegenüber KI oft überschätzt, da Daten gespeichert und verarbeitet werden.

Der dritte Grund ist Verfügbarkeit. Menschen haben Tageszeiten, Stimmungen, Grenzen und eigene Probleme. KI ist sofort da. Um zwei Uhr



morgens, nach einem Streit, in einer Angstwelle, während einer Reise, nach einem beschämenden Gedanken. Gerade persönliche Krisen entstehen oft nicht dann, wenn ein Therapeut Zeit hat oder ein Freund erreichbar ist. KI füllt diese Lücke.

KI ist also jederzeit verfügbar, ohne Termin, ohne Wartezeit, ohne Kosten. Sie ist zudem unbegrenzt geduldig und wird nie müde oder gereizt.

wird sie zum Beichtstuhl ohne Priester, zum Tagebuch mit Antwortfunktion.

Und zur Intimität der Distanz gehört auch ein Kapitel, das in der Psychotherapie bekannt ist: der Missbrauch von Abhängigkeitsverhältnissen.



Das ist ein erheblicher praktischer Vorteil – birgt aber auch eine therapeutische Schwäche: Die Ungeduld oder Frustration, die ein Patient im Umgang mit einem echten Menschen erlebt, ist therapeutisch wertvoll. Soziales Lernen im direkten Sinne findet mit KI kaum statt, wenngleich es indirekt – etwa durch Reflexion und Psychoedukation – möglich bleibt.

Der vierte Grund ist die paradoxe Intimität der Distanz. Ein zu naher Mensch kann bedrohlich sein, weil seine Meinung zählt. Ein völlig fremder Mensch kann entlastend wirken, weil er ausserhalb des eigenen sozialen Systems steht. KI ist noch weiter weg: Sie ist nicht Teil der Familie, nicht Teil des Berufs, nicht Teil des Milieus. Gerade dadurch

Kein Machtinteressen der KI

Narzisstische oder sexuelle Bedürfnisse von Therapeuten, subtile Machtausübung oder emotionale Ausbeutung sind dokumentierte Probleme in der Therapieforschung. KI hat keine eigenen Bedürfnisse, keine Eitelkeit, keine sexuelle Anziehung und kein Interesse daran, den Patienten abhängig zu halten. Für Menschen mit früheren Missbrauchserfahrungen oder einem tief verwurzelten Misstrauen gegenüber Autoritätspersonen kann dies ein entscheidender Vorteil sein.

Der fünfte Grund ist die Form der Antwort. Gute KI bestätigt nicht nur, sondern strukturiert. Sie spiegelt, ordnet, fragt nach, benennt Muster, gibt Worte für diffuse Zustände. Viele Menschen erleben nicht primär „Therapie“, sondern Entlastung



durch Formulierung. Was vorher inneres Rauschen war, wird sprachlich fassbar. Und was sprachlich fassbar wird, verliert oft etwas von seiner Bedrohung.

Die klassische Psychotherapie ist bewusst abstinente: Der Therapeut hält sich mit direkten Ratschlägen und persönlichen Meinungen zurück. **KI kennt diese Zurückhaltung nicht – sie hilft konkret**, sei es bei Steuerfragen, Sozialversicherung oder Reiseplanung. Das ist therapeutisch relevanter als es scheint: Frühe psychoanalytische Studien zeigten, dass **Direktivität und praktische Unterstützung** durchaus positive Wirkung entfalten können. Neuere Forschung bestätigt zudem, dass **Psychoedukation** – die verständliche Vermittlung psychiatrischen und psychologischen Fachwissens – ein eigenständiger Wirkfaktor in der Therapie ist. KI vereint diese Elemente auf natürliche Weise: emotionale Begleitung, praktische Lebenshilfe und Wissensvermittlung in einem, jederzeit und ohne Schwelle.

Damit wird KI zu einem neuen psychologischen Interface oder eben «Interf.AI.ce». Nicht unbedingt zu einem Therapeuten, aber zu einem Zwischenraum zwischen Selbstgespräch, Tagebuch, Beratung und Therapie. Das ist kulturell bedeutsam. Denn der Mensch sucht nicht nur Antworten. Er sucht Resonanz. Er will erleben: Da ist etwas, das mich aufnimmt, ohne mich sofort zu bewerten.

Darin liegt aber auch die Ambivalenz. Eine KI kann entlasten, aber sie kann keine menschliche Verantwortung übernehmen. Sie kann Muster erkennen, aber keine Lebensgeschichte wirklich mittragen. Sie kann beruhigen, aber auch falsch beruhigen. Sie kann Nähe simulieren, ohne selbst betroffen zu sein. Sie kann ein Gespräch führen, aber sie lebt nicht mit den Folgen dieses Gesprächs.

Therapeutisch heikel wird es dort, wo aus Unterstützung Ersatz wird. Wo Menschen sich nur noch der KI öffnen, aber nicht mehr einem realen Gegenüber. Wo Scham nicht überwunden, sondern elegant umgangen wird. Wo Beziehung vermieden wird, weil die KI immer geduldiger, verfügbarer

und konfliktärmer ist als jeder Mensch. Dann wird die virtuelle Entlastung zur sozialen Verarmung.



Risiken durch Therapie mit KI

Fehlende Schutzfunktion durch ethisch-rechtlichen Rahmen

In der Psychotherapie ist der Therapeut rechtlich und ethisch verpflichtet, bestimmte Inhalte zu bewerten, zu dokumentieren oder zu melden. Das veranlasst viele Patientinnen und Patienten zur Selbstzensur – besonders bei Mordimpulsen, tabuisierten Wünschen und Deviationen, Essstörungsgedanken, intensivem Hass oder dissoziativen Erlebnissen. Gegenüber KI entfällt dieser Rahmen weitgehend. Dies ist gleichzeitig die grösste Stärke und die grösste Schwachstelle von KI im



therapeutischen Kontext, denn die Schutzfunktion des ethischen Rahmens entfällt ebenfalls.

Reale Beziehungserfahrungen fehlen

Der Preis der «Beziehung zu KI» ist jedoch Unspezifität. ***Zentrale Wirkfaktoren der Psychotherapie – reale Beziehungserfahrung, das Erleben von Grenzen, echtes soziales Lernen – bleiben dabei auf der Strecke.*** Und wer in KI einen geduldigen, allwissenden und stets verfügbaren Gesprächspartner findet, läuft Gefahr, eine Abhängigkeit zu entwickeln, die reale Beziehungen und Autonomie weiter erschweren.

Wir leben in einer Zeit maximaler Kommunikation und wachsender Gesprächsarmut. Wir sind erreichbar wie nie zuvor und oft weniger anwesend denn je. Wir hören Stimmen im Ohr, lesen Nachrichten auf Displays, sprechen mit Avataren – und merken kaum, wie sehr sich das Gespräch von der Begegnung gelöst hat.

Die Frage lautet deshalb nicht: Warum vertrauen Menschen einer KI so viel an? Die Frage müsste lauten: Warum ist es für viele Menschen leichter geworden, sich einer Maschine zu öffnen als einem Menschen?

Die Antwort ist unbequem. Weil Menschen urteilen. Weil Nähe riskant ist. Weil echte Gespräche Folgen haben.

Weil Scham, Status und soziale Rollen unsere Offenheit begrenzen. KI nimmt diese Risiken scheinbar weg. Sie bietet Intimität ohne Verpflichtung, Resonanz ohne Beziehung, Antwort ohne soziale Kosten.

Das macht sie so attraktiv. Und genau deshalb müssen wir sie ernst nehmen.

Nicht als Ersatz für menschliche Beziehung. Sondern als Symptom dafür, wie sehr sich Beziehung verändert hat.



Disclaimer

Die in diesem Beitrag vertretenen Überlegungen verstehen sich als Beitrag zu einer offenen Diskussion über die Chancen und Grenzen künstlicher Intelligenz auch im therapeutischen Umfeld. Das Thema ist wissenschaftlich, medizinisch, ethisch und rechtlich hochkomplex und entwickelt sich derzeit mit grosser Dynamik.

*Die beschriebenen Potenziale von KI bedeuten ausdrücklich **nicht**, dass künstliche Intelligenz eine psychotherapeutische, psychiatrische oder medizinische Behandlung ersetzen kann. Insbesondere bei schweren psychischen Erkrankungen, Suizidalität, Psychosen, Traumafolgestörungen bleibt die Behandlung durch qualifizierte Fachpersonen unverzichtbar.*

Ebenso dürfen die Risiken einer zunehmenden Verlagerung menschlicher Fähigkeiten an KI nicht unterschätzt werden. Wer wesentliche Teile seines Denkens, Schreibens oder Entscheidens dauerhaft an künstliche Intelligenz delegiert, läuft Gefahr, eigene kulturelle, soziale und intellektuelle Fähigkeiten zu verlieren. Diese Fähigkeiten, beruhen auf kontinuierlicher Übung. Was nicht mehr praktiziert wird, kann mit der Zeit verkümmern.

Darüber hinaus ersetzt KI keine zwischenmenschlichen Beziehungen. Empathie, Verantwortung, gemeinsame Erfahrungen, soziale Resonanz und die Fähigkeit, tragfähige Beziehungen aufzubauen, bleiben grundlegende menschliche Kompetenzen.

Wir plädieren deshalb weder für eine unkritische Euphorie noch für eine pauschale Ablehnung von KI. Entscheidend wird sein, künstliche Intelligenz dort einzusetzen, wo sie Menschen sinnvoll unterstützt und ihre Fähigkeiten erweitert – nicht dort, wo sie menschliches Denken, Urteilsvermögen und soziale Kompetenz schleichend ersetzt

Zum Einsatz von KI in diesem Newsletter: Bilder sind durch KI generiert. Die Texte sind durch die Autoren verfasst, aber redaktionell mit KI verarbeitet worden.

Analysen und Beratung zu KI-basierten Interaktionen für Unternehmen, Institutionen, Stiftungen, Gesundheitseinrichtungen und die Verwaltung

Wir beraten Sie, wenn Sie vor der Frage stehen, wie KI an der Schnittstelle zum Menschen optimal und sinnvoll eingesetzt werden kann. Sei es bei einem Projekt, wo Sie Kundeninteraktionen, Service-schnittstellen usw. mit einem KI-Bot oder einer KI geführten Kommunikation einführen oder optimieren wollen. Sei es bei Fragen des Einsatzes von KI im therapeutischen, gesundheitlichen oder edukativen Bereich.

Sie erreichen uns:

Prof. Dr. med. Gregor Hasler
Universität Fribourg
gregor.hasler@unif.ch

Dr. Viktor Schmid
Wise Advice Viscoma Consulting
viktor.schmid@viscoma.ch