



Think Tank – Blog

Newsletter Nr 4 / 9. September 2026

INTERFACES

Chances and Risks in AI-Based Human Interaction

Think Blog
Fähigkeiten
von KI zur
persönlichen
Interaktion
mit Menschen



Psychotherapeutische Gespräche mit KI

Eine Annäherung an die Chancen und Grenzen mit «virtuellen» Therapeuten

Von Prof. Dr. Gregor Hasler & Dr. Viktor Schmid | [INTERFACES](#)

KI-Systeme haben in den letzten Jahren bemerkenswerte Fortschritte bei der Führung von Gesprächen erzielt. Sie können zuhören, Fragen stellen, Zusammenhänge erkennen, psychoedukative Informationen vermitteln und Menschen bei Reflexion, Selbstbeobachtung oder der Bewältigung alltäglicher Belastungen unterstützen. Studien zeigen zudem, dass viele Nutzer KI-gestützte Gespräche als hilfreich, niedrigschwellig und jederzeit verfügbar erleben. Wo sind die Chancen für Menschen mit therapeutischen Bedürfnissen – und wo sind die Grenzen und Gefahren?



Psychotherapie ist weit mehr als ein Austausch von Worten. Ein zentraler Wirkfaktor erfolgreicher Psychotherapie ist die therapeutische Beziehung – das Vertrauen, die emotionale Resonanz, die nonverbale Kommunikation und die Erfahrung, von einem anderen Menschen verstanden und getragen zu werden. Diese zwischenmenschliche Dimension kann KI recht gut simulieren, aber sie bleibt eine Maschine und kann menschliche Nähe nicht tatsächlich erlebbar machen oder erwidern.

Besonders bei komplexen psychischen Erkrankungen, Traumafolgestörungen, Suizidalität, Persönlichkeitsstörungen, Psychosen, bipolaren Störungen oder schweren Lebenskrisen sind menschliche Therapeutinnen und Therapeuten unverzichtbar. Sie können emotionale Nuancen wahrnehmen, Verantwortung übernehmen, ethische Entscheidungen treffen und auf unerwartete Situationen flexibel reagieren. Bei Menschen mit eingeschränkter Realitätsprüfung besteht zudem die Gefahr, dass KI-Systeme Wahnvorstellungen oder Halluzinationen unbeabsichtigt verstärken, da sie die Realität nicht eigenständig beurteilen oder kritisch überprüfen können. Gerade die verlässliche Orientierung an der tatsächlichen Lebenswirklichkeit gehört nicht zu den Stärken heutiger KI. Was aber in vielen therapeutischen Situationen, wo Therapeuten versagen oder wo aus Zeitdruck weder Verantwortung übernommen oder ethisch richtige Entscheidungen getroffen werden. Aus Gesprächen ist bekannt, dass zum Beispiel viele Therapeutinnen und Therapeuten völlig überfordert sind mit Diagnosen oder Beurteilungen von Patienten mit nicht klaren Störungsbildern. Da wird rasch schubladisiert oder es kommt zu Fehldiagnosen mit zum Teil jahrelangen falschen Behandlungen von Patienten oder deren Ausstieg aus der Therapie weil sie sich weder verstanden

noch «behandelt», geschwiegen den «geholten» fühlen.

Tatsächlich ist die Vorstellung, ein menschlicher Therapeut sei automatisch die bessere Lösung, empirisch nicht immer haltbar. Psychotherapie weist erhebliche Qualitätsunterschiede auf. Es gibt Fehldiagnosen, therapeutische Fehlentscheidungen, mangelnde Empathie, ideologische Voreingenommenheiten, Grenzverletzungen und schlicht ungeeignete Therapeut-Patient-Paarungen. Ein Teil der Patienten berichtet sogar von negativen Therapieerfahrungen oder einer Verschlechterung durch die Behandlung.

In solchen Fällen kann eine KI durchaus Vorteile haben:

- Sie ist jederzeit verfügbar.
- Sie wird nicht müde, genervt oder ungeduldig.
- Sie urteilt nicht sozial.
- Sie hat keine finanziellen Eigeninteressen.
- Sie kann große Mengen an Fachwissen abrufen.
- Sie vergisst frühere Gesprächsinhalte nicht.
- Sie kann über Monate oder Jahre konsistent bleiben.
- Sie ist für viele Menschen leichter ansprechbar als ein Mensch.

Menschen vertrauen KI mehr als dem Therapeuten

Interessanterweise zeigen erste Studien, dass Menschen KI-Systemen teilweise intimere Informationen anvertrauen als menschlichen Therapeuten. Scham, Angst vor Bewertung oder Statusunterschiede fallen weg.

Die entscheidende Frage lautet deshalb möglicherweise nicht: “Kann KI einen guten Therapeuten ersetzen?” Sondern: “Kann KI einen



durchschnittlichen oder schlechten Therapeuten übertreffen?”



Hier wird die Antwort zunehmend kompliziert. Für bestimmte Aufgaben – etwa aktives Zuhören, kognitive Umstrukturierung, Verhalten-scoaching, Psychoedukation oder die Erkennung von Denkmustern – könnte eine gut trainierte KI bereits heute vielen durchschnittlichen Therapeuten ebenbürtig oder teilweise überlegen sein.

Der Psychiater und Neurowissenschaftler Prof. Dr. Gregor Hasler hat in verschiedenen Diskussionen darauf hingewiesen, dass ein erheblicher Teil therapeutischer Wirkung nicht aus hochkomplexen Interventionen entsteht, sondern aus strukturierter Aufmerksamkeit, Reflexion und Vorschlägen zur Verhaltensänderung. Genau hier werden KI-Systeme zunehmend leistungsfähig.

Menschen im Autismus-Spektrum können entspannter kommunizieren mit KI

Gerade bei Menschen im Autismus-Spektrum könnte KI eine besonders interessante Rolle spielen. Tatsächlich gibt es bereits erste Forschungsergebnisse und viele Erfahrungsberichte, die darauf hindeuten, dass manche

autistische Menschen mit KI-Systemen offener und entspannter kommunizieren als mit Menschen.

Dafür gibt es mehrere Gründe:

- KI bewertet sozial nicht.
- Es gibt keine Mimik, Gestik oder versteckten sozialen Erwartungen, die interpretiert werden müssen.
- Die Kommunikation ist oft klarer, direkter und weniger emotional aufgeladen.
- Der Nutzer kann das Tempo selbst bestimmen.
- Es besteht keine Angst vor Peinlichkeit oder Ablehnung.
- Gespräche können beliebig oft unterbrochen und wieder aufgenommen werden.

Viele Menschen mit leichtem bis mittlerem Autismus berichten, dass sie soziale Situationen nicht primär wegen mangelnder Empathie als belastend erleben, sondern wegen der hohen Komplexität sozialer Signale. KI reduziert diese Komplexität erheblich.

Besonders geeignet erscheinen folgende Bereiche:

- **Reflexion sozialer Situationen:** Ein KI-System kann helfen, Gespräche, Konflikte oder Missverständnisse nachträglich zu analysieren und alternative Interpretationen anzubieten.
- **Emotionale Selbstwahrnehmung:** Viele Menschen im Spektrum haben Schwierigkeiten, eigene Gefühle präzise zu benennen (Alexithymie). KI kann durch gezielte Fragen bei der Differenzierung helfen.
- **Vorbereitung schwieriger Gespräche:** Vorstellungsgespräche, Konflikte am Arbeitsplatz, Partnerschaftsgespräche oder Behördentermine können simuliert werden.



- **Alltagsstrukturierung:**
Planung, Routinen, Priorisierung und Stressmanagement gehören zu den Bereichen, in denen KI bereits heute sehr hilfreich sein kann.
- **Einsamkeit:**
Für manche Menschen im Autismus-Spektrum kann ein KI-Gesprächspartner eine wertvolle und leicht zugängliche Möglichkeit darstellen, Gedanken auszudrücken und Rückmeldung zu erhalten. Wird KI jedoch zum Ersatz für menschliche Beziehungen, kann sie unbeabsichtigt soziale Isolation fördern und den Rückzug aus zwischenmenschlichen Kontakten verstärken.

Risiko der Verstärkung von Rückzugstendenzen

Gleichzeitig gibt es auch Risiken, die nicht von der Hand zu weisen sind.

Ein Teil der therapeutischen Arbeit bei Autismus besteht darin, Kompetenzen für die Interaktion mit realen Menschen aufzubauen. Wenn KI zum vollständigen Ersatz menschlicher Beziehungen wird, könnte dies bestehende soziale Rückzugstendenzen verstärken.



Zudem verstehen heutige KI-Systeme die Innenwelt autistischer Menschen nicht immer zuverlässig. Sie wurden überwiegend mit Daten neurotypischer Kommunikation trainiert und interpretieren manche Verhaltensweisen daher gelegentlich falsch.

KI als sozialer Dolmetscher

Interessant ist eine weitergehende Hypothese aus der Neurodiversitätsforschung:

Vielleicht liegt die Stärke von KI bei Autismus nicht primär in der Therapie, sondern in der Übersetzung zwischen zwei unterschiedlichen Kommunikationswelten.

KI könnte künftig als eine Art “sozialer Dolmetscher” fungieren – sie hilft autistischen Menschen, neurotypische Kommunikation zu verstehen, und hilft gleichzeitig neurotypischen Menschen, autistische Perspektiven besser nachzuvollziehen.

Für Menschen mit leichtem oder mittlerem Autismus würde ich deshalb die Chancen von KI deutlich höher einschätzen als beispielsweise bei schweren Traumafolgestörungen oder akuten Psychosen. In bestimmten Bereichen – insbesondere Selbstreflexion, soziale Navigation, emotionale Einordnung und Alltagsorganisation – könnte KI für manche Betroffene sogar hilfreicher sein als ein durchschnittlicher Therapeut, weil sie eine konstante, geduldige und nicht wertende Interaktionsumgebung bietet.

Die offene Forschungsfrage lautet derzeit nicht mehr, ob KI autistischen Menschen helfen kann, sondern bei welchen Profilen, in welchem Ausmaß und mit welchen Grenzen. Gerade im Bereich des sogenannten „High-Functioning Autism“ oder des



heutigen Autism Spectrum Disorder erscheint das Potenzial besonders groß.

Begegnung zwischen Menschen mit heilender Wirkung?

Auf der anderen Seite bleibt offen, ob die therapeutische Beziehung nur ein Kommunikationsprozess ist oder ob die tatsächliche Begegnung zweier Menschen eine eigenständige heilende Wirkung besitzt. Vertreter der humanistischen, psychodynamischen und existenziellen Therapieformen würden Letzteres betonen.

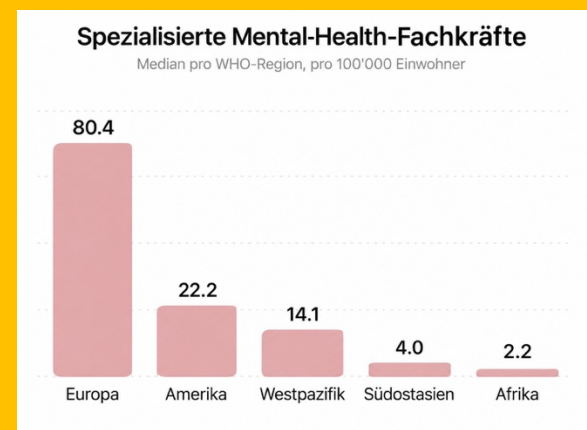
Eine weitere interessante Perspektive stammt aus der Soziologie: Wenn Menschen subjektiv erleben, verstanden zu werden, könnte die Frage, ob das Gegenüber "wirklich fühlt", therapeutisch weniger relevant sein als bislang angenommen. Die Wirkung entsteht dann nicht primär durch die Innenwelt des Therapeuten, sondern durch die Erfahrung des Patienten.

Deshalb halten wir die These für plausibel: KI wird wahrscheinlich nicht die besten Psychotherapeuten ersetzen. Sie könnte aber für Millionen Menschen eine bessere Alternative sein als gar keine Hilfe, monatelange Wartelisten oder eine schlechte therapeutische Beziehung.

Die eigentliche Herausforderung der nächsten zehn Jahre wird darin bestehen herauszufinden, bei welchen Patienten, Problemen und Lebenslagen KI sogar die bessere Erstansprechpartnerin sein kann – und wo menschliche Expertise unverzichtbar bleibt. Diese Frage ist wissenschaftlich noch weitgehend offen. KI dürfte deshalb in absehbarer Zeit nicht die Psychotherapie ersetzen, sondern ergänzen. Denkbar sind Anwendungen als Coach, Begleiter zwischen Therapiesitzungen, Instrument zur Selbstreflexion, Unterstützung bei Verhaltensänderungen oder zur Verbesserung des Zugangs zu

psychologischer Hilfe. Denkbar sind auch die Unterstützung von Therapeutinnen und Therapeuten und von Institution zur Koordination von Therapien. Gerade in Regionen mit Versorgungsgaps könnte KI eine wichtige Brückenfunktion übernehmen.

An dieser Stelle sei auch die global extrem ungleiche Verfügbarkeit von therapeutischer Hilfe erwähnt. Dieses Faktum ist in erheblichem Umfang ein Wohlstandsphänomen. Die WHO zeigt in verschiedenen Statistiken auf, dass in vielen Regionen ein therapeutisches Angebot nach bei uns anerkannten Methoden kaum existent ist. In solchen Regionen kann KI ein alternatives und verfügbares Angebot darstellen.



Die wahrscheinlichste Entwicklung ist ein hybrides Modell: Der Mensch bleibt für Diagnose, therapeutische Beziehung, Verantwortung und komplexe Interventionen zuständig; KI unterstützt bei Monitoring, Psychoedukation, Übungen, Dokumentation und der kontinuierlichen Begleitung im Alltag.

Fazit: KI kann einzelne Funktionen des psychotherapeutischen Gesprächs teilweise übernehmen und dessen Reichweite erheblich erweitern. Die menschliche therapeutische Beziehung als Kern wirksamer Psychotherapie kann sie jedoch auf absehbare Zeit nicht



vollständig ersetzen. Entscheidend wird daher nicht die Frage sein, ob KI oder Mensch besser ist, sondern wie beide sinnvoll zusammenwirken können.

Aus psychiatrischer Sicht könnte man deshalb sagen: Je stärker eine Intervention auf Kognition, Verhalten, Strukturierung und kontinuierlicher Begleitung beruht, desto größer ist das Potenzial von KI. Je stärker sie auf Beziehungsdynamik, emotionale Ko-Regulation, Krisenmanagement und diagnostische Verantwortung angewiesen ist, desto wichtiger bleibt der Mensch.

Die Rolle von KI bei Einsamkeit?

Eine besonders spannende Hypothese für die nächsten Jahre betrifft jedoch Einsamkeit. Einsamkeit ist streng genommen keine psychische Krankheit, gilt aber als einer der stärksten Risikofaktoren für Depression, Angststörungen und körperliche Erkrankungen. Hier könnte KI möglicherweise eine gesellschaftlich bedeutendere Rolle spielen als bei vielen klassischen Krankheitsbildern.

Psychologische Prävention durch KI

Die vielleicht provokativste These lautet: Der größte Erfolg von KI in der psychischen Gesundheit wird möglicherweise nicht darin bestehen, schwere psychische Krankheiten zu behandeln, sondern Millionen Menschen frühzeitig zu stabilisieren, bevor überhaupt eine behandlungsbedürftige Krankheit entsteht. Das wäre ein fundamentaler Paradigmenwechsel – von Therapie hin zu permanenter psychologischer Prävention.



Psychische Probleme, bei denen KI-Systeme besonders gute Voraussetzungen mitbringen.

Am besten eignen sich Störungen, bei denen strukturierte Gespräche, Selbstbeobachtung, Verhaltensänderungen und kontinuierliche Begleitung wichtiger sind als die emotionale Tiefenarbeit einer zwischenmenschlichen Beziehung. Besonders geeignet erscheinen:

- Leichte bis mittelschwere Depressionen
 - Tägliche Begleitung

- Erkennen negativer Denkmuster
- Aktivierungsprogramme
- Verhaltensziele und Routinen
- Rückfallprävention

Gerade die tägliche Verfügbarkeit könnte hier ein großer Vorteil gegenüber einer 50-minütigen Sitzung alle zwei Wochen sein.



- Angststörungen
 - Generalisierte Angststörung
 - Gesundheitsängste
 - Soziale Ängste
 - Leichte Phobien

KI kann Expositionsübungen begleiten, Katastrophengedanken hinterfragen und rund um die Uhr als "kognitiver Sparringspartner" dienen.

- Stress- und Erschöpfungszustände
 - Burnout-nahe Zustände
 - Arbeitsüberlastung
 - Entscheidungsstress
 - Konfliktbelastungen

Hier geht es oft um Reflexion, Priorisierung und Emotionsregulation – Bereiche, in denen KI bereits heute erstaunlich leistungsfähig ist.

- Schlafstörungen
 - Schlafhygiene
 - Grübelprozesse
 - Entspannungsübungen
 - Verhaltensprogramme

Die Wirksamkeit vieler Schlafinterventionen beruht ohnehin auf klaren Verhaltensregeln und konsequenter Umsetzung.

- Zwangsstörungen (teilweise)
 - Begleitung von Expositionsübungen

- Dokumentation von Zwängen
- Rückfallprävention

Allerdings sollte bei schweren Fällen weiterhin ein erfahrener Therapeut eingebunden sein.

- ADHS bei Erwachsenen
 - Strukturierung des Alltags
 - Erinnerungen
 - Planungshilfen
 - Reflexion von Verhaltensmustern

Hier könnte KI sogar besonders stark werden, weil sie permanent verfügbar ist.

- Anpassungsstörungen und Lebenskrisen
 - Trennung
 - Pensionierung
 - Rollenwechsel
 - Verlust von Status
 - Neuorientierung

Interessanterweise könnte dies gerade für Führungskräfte und Unternehmer relevant werden – ein Feld, in dem Sie selbst viel Erfahrung haben. Viele dieser Gespräche ähneln eher einem hochqualifizierten Coaching als einer klassischen Krankenbehandlung.

Weniger geeignet für KI-gestützte Interventionen erscheinen:

- Schwere Depressionen mit Suizidalität
- Akute Psychosen
- Bipolare Erkrankungen in manischen Phasen
- Schwere Traumafolgestörungen
- Dissoziative Störungen
- Schwere Persönlichkeitsstörungen
- Akute Suchterkrankungen mit hohem Rückfallrisiko



Dort braucht es oft Krisenintervention, diagnostische Verantwortung, Medikamentenmanagement oder die Fähigkeit, komplexe nonverbale Signale wahrzunehmen.

ERFAHRUNGSBERICHT EINES THERAPIERTEN

Zwischen Diagnose und Beziehung: Was psychotherapeutische Kommunikation manchmal übersieht.

(Der nachstehende Bericht ist eine Zusammenfassung eines Gesprächs mit einer Betroffenen, die keine guten Erfahrungen mit Psychologen gemacht hat und dann mit KI seiner eigenen Problematik auf die Spur gekommen ist – Name der Redaktion bekannt)

Psychotherapie lebt von Verstehen. Dennoch erleben manche Patientinnen und Patienten, dass ihre individuellen Erfahrungen vorschnell in bekannte Muster eingeordnet werden.

Nicht selten werden Empfehlungen ausgesprochen, bevor ausreichend geklärt ist, worin das eigentliche Problem besteht. Was als hilfreicher Ratschlag gedacht ist, kann dabei als Vereinfachung oder Missverständnis wahrgenommen werden. Besonders dann, wenn komplexe Belastungen auf vermeintlich naheliegende Ursachen reduziert werden.

Hinter Schwierigkeiten stehen häufig nicht mangelnde Fähigkeiten oder fehlende Organisation, sondern tieferliegende Belastungen, langjährige Anpassungsleistungen oder neurobiologische Besonderheiten. Werden diese Zusammenhänge nicht erkannt, entsteht leicht der Eindruck, nicht wirklich verstanden zu werden.

Ein grundlegendes Prinzip jeder professionellen Begleitung lautet deshalb: Verstehen geht dem Erklären voraus. Zuhören geht dem Interpretieren voraus. Oft ist hier KI rücksichtsvoller in der

Abklärung und kann aus einem viel weiteren Fundus von möglichen Diagnosen schöpfen und deren Ausprägungen und Aspekte in entsprechende Fragen zur Eingrenzung kleiden, die von Betroffenen sehr gut verstanden und quittiert werden können. Darauf kann KI die Diagnose oft sehr präzise fokussieren.

Viele Betroffene berichten rückblickend, dass ihnen über lange Zeit vor allem eines gefehlt habe: ***eine nachvollziehbare Einordnung ihrer Erfahrungen. Etwas, das bei KI oft sehr rasch positiv erlebbar wird.***

Fragen wie:

- Wie hängen meine Schwierigkeiten zusammen?
- Weshalb reagiere ich in bestimmten Situationen so?
- Ist dieses Erleben typisch oder ungewöhnlich?
- Welche Rolle spielen neurobiologische oder biografische Faktoren?

sind für viele Menschen von zentraler Bedeutung. Werden sie nicht beantwortet, können Unsicherheit, Selbstzweifel und Fehlinterpretationen entstehen.

Gerade bei neurodivergenten Menschen – etwa im Zusammenhang mit Aufmerksamkeits-, Wahrnehmungs- oder Verarbeitungsbesonderheiten – kommt der verständlichen Erklärung



eine besondere Bedeutung zu. Wer nie erlebt hat, wie andere Menschen denken, fühlen oder Informationen verarbeiten, verfügt oft über keinen natürlichen Vergleichsmaßstab.

Klientenzentrierte und traumasensible Ansätze betonen deshalb die Bedeutung von Empathie, Transparenz, Sicherheit und respektvoller Zusammenarbeit. Sie setzen auf gemeinsames Verstehen statt auf vorschnelle Deutungen.

Professionelle therapeutische Kommunikation bedeutet in diesem Zusammenhang:

- nachfragen statt annehmen
- erklären statt bewerten
- verstehen statt kategorisieren
- begleiten statt bevormunden

Therapie ist mehr als die Anwendung von Methoden. Sie ist ein Prozess gemeinsamen Verstehens. Die Qualität der Kommunikation ist dabei kein Nebenaspekt, sondern eine zentrale Voraussetzung für Vertrauen, Kooperation und nachhaltige Veränderung.

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, Serviceschnittstellen 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

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.