

Wenn ChatGPT als Therapeut gefragt wird

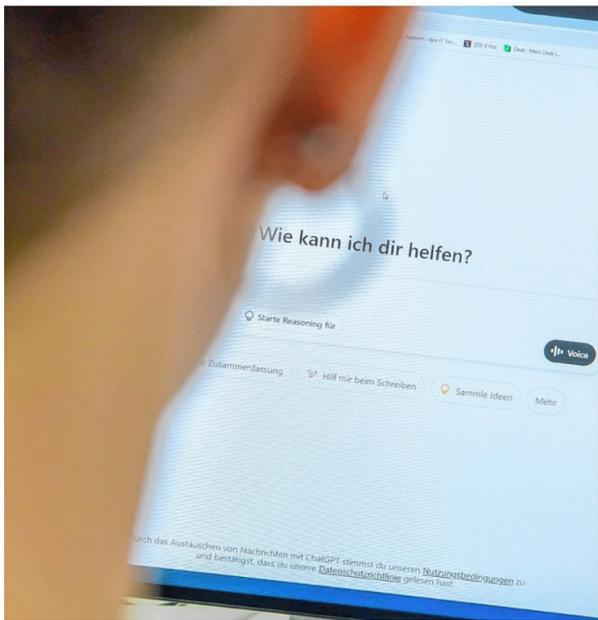
Auf der Social-Media-Plattform TikTok gehen mehrere Videos viral, in denen Influencer ChatGPT als Therapieersatz loben. Doch Diplom-Psychologe Professor Dr. Axel Koch aus Bad Feilnbach sieht das etwas kritischer.

Bad Feilnbach – Eine Frau sitzt vor ihrem Handy. Sie trägt ein rotes T-Shirt, ihre blonden Haare sind zu einem Zopf geflochten. Sie spricht mit klarer Stimme in ihre Handykamera. Gerade ist sie dabei, ein neues Reel für ihre Follower auf TikTok aufzunehmen. Es geht um ein wichtiges Thema. Es geht um psychische Probleme. Doch der Anfang des Videos geht dann doch in eine ganz andere Richtung. „Ich habe angefangen, mit ChatGPT Therapie zu machen“, sagt sie. „Das war einfach die beste Entscheidung überhaupt.“

Auf TikTok gehen mehrere solcher Videos viral. Doch kann ChatGPT wirklich eine professionelle Therapie ersetzen? Denn schließlich ist die künstliche Intelligenz (KI) rund um die Uhr erreichbar und hört erst einmal nur zu. Dr. Axel Koch aus Bad Feilnbach, der unter anderem als Professor an der Hochschule für angewandtes Management in Ismaning tätig ist, beschäftigt sich in Coachings mit dem Verhalten von Menschen. Zu dem Thema KI als Therapeut hat er eine klare Meinung.

Haben Sie solche Videos auf TikTok selbst schon einmal gesehen?

Die KI wird heutzutage schon in vielen Bereichen, wie in der Medizin oder in Online-Shops, eingesetzt. Ich kriege das aus meinem Umfeld mit, dass man sie als Inspiration für seine Weiter-



Professor Dr. Axel Koch aus Bad Feilnbach spricht im OVB-Interview darüber, ob ChatGPT als Therapieersatz hilfreich sein kann oder es doch Gefahren birgt.

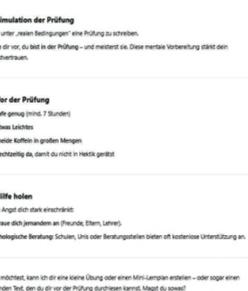


Auf die Frage „Was kann ich bei Prüfungsangst machen?“ bringt ChatGPT eine Reihe von Tipps.

bildung nutzt. Aber diesen Trend auf TikTok habe ich selbst so noch nicht gesehen. Ich denke zwar, dass die KI therapeutische Unterstützung leisten kann. Dass man aber so weit geht und sagt, man solle sich den Psychologen sparen und die KI benutzen, finde ich bedenklich.

Aber für Menschen, die Angst haben, einen Therapeuten aufzusuchen,

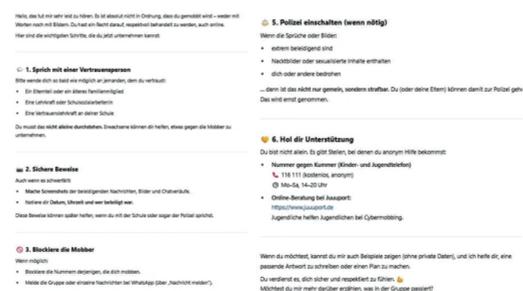
wäre die KI vielleicht eine hilfreiche Unterstützung.



Also erst einmal grundsätzlich, ja, die Furcht vor dem Psychologen ist groß. Die Sorge, zum Therapeuten zu gehen, noch mehr, weil sie oft schambehaftet ist. Und natürlich, wenn ich jetzt mit einer KI alleine spreche, ist das erst einmal niederschwellig. Denn ich mache es im Geheimen und keiner weiß, dass ich Fragen



FOTO COLLAGE: JULIA WALKER/PICTURE ALLIANCE/DPA | KLAUS-DIETMAR GABBERT



Ein Beispiel mit ChatGPT zum Thema Mobbing in der Schule.

stelle, wie zum Beispiel, was kann ich tun, wenn mein Partner mich schlägt. Also von dieser Seite betrachtet, ist es verständlich. Die Fragen sind aber jetzt: Was kann und was kann die KI nicht und wie viel kann ich ihr wirklich anvertrauen im Sinne von Privatsphäre oder führt sie mich vielleicht in die Irre?

Wie meinen Sie das?

Wenn man Sorgen hat,

spricht man vielleicht in erster Linie mit einem vertrauten Menschen. Der hört einfach nur zu und man selbst kann seine Sorgen einfach mal aussprechen. Dieses Zuhören kann die KI auf jeden Fall übernehmen und auch wie ein Freund Ratschläge geben. Allerdings ist die große Sorge von Menschen, die sich mit dem Thema Therapie und KI beschäftigen, dass die KI irgendwelche Tipps und Emp-

fehlungen geben könnte, die den Menschen schaden können. Denn sie weiß ja nicht, ob ihr Rat der richtige war.

Können Sie das genauer erklären?

Nehmen wir mal das Thema Mobbing in der Schule. Ich bekomme zum Beispiel andauernd gemeine Bilder und Nachrichten per WhatsApp geschickt und frage dann ChatGPT, was ich tun soll. Sie kann mir im besten Fall erste hilfreiche Tipps geben, um erst einmal herunterzukommen.

Soweit so gut?

Was aber immer fehlen wird, sind die Fragen, die aus einem professionellen psychologischen Verständnis kommen. Also zum Beispiel, was genau die Situation ist, was passiert in solchen Situationen mit einem, wann begann alles und wie verhält man sich in solchen Situationen? Ich kann zwar die KI instruieren, mir professionelle therapeutische Fragen zu stellen. Aber sie wird es nicht hinbekommen, den Menschen wirklich zu sehen, der da sitzt und was er in dieser Situation jetzt genau braucht.

ChatGPT kann also wertfrei zuhören, aber ihr fehlt es an Empathie und an Menschlichkeit. Und das ist der Unterschied zu einem Therapeuten?

Nehmen wir hierfür das Beispiel der Prüfungsangst. Wenn ich jetzt ChatGPT frage, was soll ich dagegen machen, dann sagt sie mir zum Beispiel: „Lerne strukturiert und frühzeitig“ oder „Simuliere eine Prüfung“. Solche Tipps sind grundsätzlich okay. Sie sind nicht schädlich und deshalb kann man das durchaus machen.

Aber?

Aber ChatGPT kann nicht die Quelle für diese Angst

herausfinden. Es kann nicht sehen, wo das Problem liegt, wo meine Glaubenssätze herkommen, was vielleicht meine persönliche Situation ist, die es mir schwer macht, die Angst zu besiegen. Die KI kann auch unser Sprachmuster nicht analysieren und eine professionelle Einschätzung vornehmen. Da kommt sie an ihre Grenzen – zumindest jetzt noch.

Also kann Ihrer Meinung nach ChatGPT einen Therapeuten nicht ersetzen?

Nicht ganz. Es ist vielleicht eher eine Art der Vorstufe. Man kann es als eine Inspirationsquelle oder als eine Anregung nehmen. Oder eben einfach das empathische Zuhören, was zum Beispiel auch ein wichtiges Element in der Gesprächspsychotherapie ist. Sie hilft den Menschen, weil ihnen einfach mal jemand zuhört und das schätzen sie wert. Wenn diese Funktion erfüllt wird, finde ich das in Ordnung. Aber die KI erkennt einfach nicht die psychologische Dynamik in den Menschen, die sein individuelles psychisches Problem verursacht.

Würden solche Videos jetzt zu einem Trend auf TikTok werden, wäre das Ihrer Meinung nach bedenklich?

Ja, auf jeden Fall. Bot-schaften wie „Du kannst dir den Psychologen oder Therapeuten sparen“, finde ich grob fahrlässig. Denn der Influencer kennt ja nicht das Problem der Leute, die ihm zuhören und ist auch kein Profi. Vor allem bei ersten psychischen Störungen wie einer Essstörung, einer Depression, einer Zwangshandlung oder Mobbing. Da sollte man zu jemandem Professionellen gehen. Wenn man krank ist, geht man ja auch zum Arzt und fragt ihn um Rat.

INTERVIEW JENNIFER BEUERLEIN



Das Schwimmtraining macht jede Menge Spaß.

Kinder mit Feuereifer beim Schwimmtraining

Angebot wird gerne angenommen

Höhenrain – Nach dem erfolgreichen Schwimmkurs im Herbst 2024 setzt der Kindergarten Höhenrain das Schwimmtraining auch in diesem Jahr fort. Zehn Kinder aus dem Kindergarten nehmen regelmäßig am weiterführenden Training teil, das erneut mit fünf Einheiten im Schwimmbad der IHK Feldkirchen-Westerham stattfindet.

Die Schwimmschule Harry Bölsterl begleitet die Kinder mit viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen. Ziel des Trainings ist die Festigung der im ersten Kurs erlernten Schwimmfähigkeiten – Sicherheit im Wasser, Technik und Ausdauer werden dabei spielerisch weiterentwickelt. Die Kinder nehmen mit gro-

ßer Begeisterung an dem Angebot teil. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung im Wasser, spielerisches Lernen und ein wertschätzendes Miteinander.

Viel Lob und Bestärkung motivieren die Kinder zusätzlich. Sie erleben sich als Teil einer festen Gemeinschaft, entwickeln mehr Selbstständigkeit und übernehmen zunehmend Verantwortung für ihr eigenes Handeln im Wasser. „Das fortlaufende Schwimmtraining ist ein gelungenes Beispiel dafür, wie frühzeitige Förderung nachhaltig wirken kann – mit positiven Auswirkungen auf die Sicherheit und das Selbstvertrauen der Kinder“, so die Verantwortlichen.

Unverzichtbar in der Gemeinde

Eine Woche lang durften sich Schüler der Bildungseinrichtung mit der „Pflege und Betreuung Bad Feilnbach“ auseinandersetzen. Hintergrund und Ziel waren es, die unverzichtbare Einrichtung mit ihrer Vielfalt an Aufgaben und Angeboten, über die viele Bürger wenig wissen, genauer kennenzulernen, wie Schulleiterin Margit Batt erklärte.

An ihrer Schule können die Kinder das Angebot der Mittags- und Hausaufgabenbetreuung, um die sich etwa Helmi Fuchs und Kathrin Mathe bemühen, wahrnehmen. Die Pflege und Betreuung leistet aber viel mehr,

7731 Euro für „Pflege und Betreuung“ erlaufen

Schüler legen sich in Projektwoche für ihre Mitmenschen richtig ins Zeug

Bad Feilnbach – Ein voller Erfolg wurde für Grundschule Au die Projektwoche unter dem Motto „Wir laufen, wir helfen – füreinander und miteinander!“ Glanzvoller Höhepunkt war ein Spendenlauf der stattliche 7731 Euro zugunsten der „Pflege und Betreuung Bad Feilnbach e.V.“ einbrachte. Die beiden Vorsitzenden Dr. Gereon Schmitz und Reiner Kaspereit sowie Pflegedienstleiterin Brigitte Troibner waren überrascht, als ihnen die Leiterin der Auer Grundschule das stattliche Ergebnis aus dem Reinerlös mitteilte.

wie die Schüler im Zuge der lehrreichen und praxisorientierten Woche feststellten.

An zwei Tagen stellten Pflegekräfte den Klassen einen Besuch ab und gewährten Einblicke in Arbeits- und Dienstpläne sowie in ihre Arbeiten und Aufgaben, verbunden mit dem Bedürfnis andere zu pflegen. Erstaunt waren sowohl Führungs- als auch Pflegekräfte des Vereins über die vielen Fragen und das große Interesse der jungen Gemeindeglieder an diesem Thema.

Bliebende Eindrücke bei den Kindern sowie den begleitenden Lehrkräften hinterließ der „Opa- und Oma-tag“ in der Tagespflegeeinrichtung im Gundelhaus. Das Für- und Miteinander zwischen Jung und Alt sorgte für kurzweilige Stunden beim Vorlesen, Malen und Basteln. Der Reichtum an Kreativität bestätigte sich durch eine Vielzahl an Herzen, Marienkäfern, Blumen und Quallen aus Papier oder kunstvollen Kerzen, die dabei entstanden. Beispielfhaft waren Harmonie und Spaß zwischen den Generationen. Absoluter Höhepunkt war bei herrlichen Bedingungen der Spendenlauf auf dem Sportplatz des ASV Au. Zum Aufwärmen des Laufmotors hatten Sportlehrerin Tanja Rappl und ihre Kolleginnen passende Übungen vorberei-



Auf die Plätze fertig los! 144 Kinder starteten in mehreren Gruppen beim Spendenlauf der Auer Grundschule zugunsten der „Pflege und Betreuung Bad Feilnbach“.



7731 Euro überreichten Margit Batt, Leiterin der Grundschule Au (hintere Reihe links) und Schüler an die „Pflege und Betreuung“ mit Reiner Kaspereit, Pflegedienstleiterin Brigitte Troibner, Gereon Schmitz sowie Helmi Fuchs und Kathrin Mathe.

tet. Hochmotiviert galt es Streckenlängen von 350 Metern zu absolvieren. Jede Runde brachte einen Punkt in Form von Gummiringen, die im Gegenzug von Eltern

und anderen verwandten Sponsoren sowie auch Mitgliedern des ASV Au in Euro umgesetzt wurden und zur stattlichen Summe von 7731 Euro führten.

Das Projekt der Auer Grundschule bietet, wie Dr. Gereon Schmitz in seinen Dankesworten erklärte, das beste Beispiel eines solidarischen Miteinanders. Jede Spende zugunsten der „Pflege und Betreuung“ sei für die Einrichtung immer wichtig. Die Spenden werden zweckgebunden für Aufwendungen eingesetzt, die mit den aktuellen Pflegesätzen nicht gedeckt werden können und dürfen. Darunter fallen Betriebskosten für den Fuhrpark, Ausstattung, Verwaltung, Bürokratie und vieles andere, die Außenstehende nicht mitbekommen, aber von unschätzbarem Wert zum Wohl und zur Freude pflegebedürftiger Mitmenschen seien.