

Ist Paartherapie mit KI die Zukunft?

Immer mehr Menschen informieren sich über ihre Beziehungsprobleme zunächst bei der künstlichen Intelligenz. Noch bevor sie einen Termin bei einer Paarberaterin oder einem Paartherapeuten vereinbaren, schildern sie ChatGPT ihren Streit, ihre Ängste oder die immer wiederkehrenden Konflikte. Die Hemmschwelle ist gering: keine Wartezeit, keine Terminvereinbarung, keine fremde Person, der man sich öffnen muss. Stattdessen ist die digitale Gesprächspartnerin rund um die Uhr verfügbar.

Gerade darin liegt ein grosser Vorteil. Eine erschöpfte Mutter kann sich spätabends mit ihren Sorgen an einen Chatbot wenden. Ein Paar kann unmittelbar nach einem heftigen Konflikt versuchen, die Situation zu sortieren. Die KI hört scheinbar geduldig zu, stellt Fragen, strukturiert Gedanken und kann helfen, die eigene Position aus einer gewissen Distanz zu betrachten. Auch bei der Vorbereitung eines schwierigen Gesprächs kann sie nützlich sein: Wie formuliere ich meine Bedürfnisse, ohne den Partner anzugreifen? Wie kann ich zuhören, ohne sofort in die Verteidigung zu gehen? Einfache Kommunikationsregeln können schon einen grossen Unterschied machen.

Für manche Menschen ist der Chatbot zudem eine Art erste Anlaufstelle. Wer sich noch nicht traut, über intime Probleme mit einem Menschen zu sprechen, findet in der anonymen digitalen Umgebung einen leichteren Einstieg. KI kann damit eine wichtige Funktion übernehmen: Sie kann Menschen ermutigen, ihre Probleme überhaupt wahrzunehmen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen.

Doch genau hier beginnt auch die Problematik. Eine KI kennt nur das, was ihr mitgeteilt wird. Sie erlebt keinen Streit, sieht keinen Gesichtsausdruck, hört keinen Tonfall und nimmt keine Atmosphäre im Raum wahr. Sie verfügt über keine menschliche Intuition und hat kein eigenes emotionales Erleben. Auch wenn ihre Antworten einfühlsam klingen, beruht diese Empathie auf sprachlichen Mustern und nicht auf persönlichem Mitgefühl.

Hinzu kommt ein weiteres Risiko: Wer seine Beziehung aus der eigenen Perspektive schildert, berichtet seine subjektive Geschichte. Der Partner ist nicht anwesend und kann seine Sichtweise nicht einbringen. Eine KI kann dadurch unbeabsichtigt zur Bestätigung der eigenen Interpretation beitragen. Aus „Wir streiten ständig“ wird womöglich eine Analyse, die vor allem das Verhalten des Partners problematisiert. Werden zusätzlich Diagnosen oder Erklärungen für das Verhalten des Gegenübers gesucht, kann aus einer einseitigen Schilderung schnell eine scheinbar objektive, aber letztlich ungesicherte Einschätzung entstehen.

Besonders heikel wird es bei tiefgreifenden Beziehungskrisen. Bindungsängste, Traumata, Untreue, Gewalt, psychische Erkrankungen oder lang anhaltende Vertrauensbrüche verlangen mehr als gute Kommunikationsratschläge. Hier braucht es ein Gegenüber, das nicht nur Worte verarbeitet, sondern Widersprüche wahrnimmt, nachfragt, Grenzen setzt und auch das Ungesagte erkennt.

Die Zukunft der Paarberatung liegt deshalb wahrscheinlich in einem hybriden Modell, in dem KI und menschliche Beratung unterschiedliche Aufgaben übernehmen. Die KI könnte als niederschwellige Soforthilfe dienen: Gedanken ordnen, Konfliktmuster sichtbar machen, Fragen für ein Gespräch formulieren oder erste Informationen vermitteln. Der Mensch übernimmt dort, wo Beziehung komplex, emotional und widersprüchlich wird.

KI kann damit eine Brücke zur Paartherapie sein – aber nicht deren Ersatz. Denn eine Beziehung besteht nicht nur aus Sprache und Daten. Sie lebt von Nähe, Verletzlichkeit, Körpersprache, Vertrauen und der Begegnung zweier Menschen mit einem Herzen.

Cora Burgdorfer

Dipl. Psychologin

Oekumenische Paarberatung Brugg Laufenburg Rheinfelden