

Stand der Forschung zur Wirksamkeit von Psychotherapie mit KI

„Hierzu gibt es keine belastbare Evidenz.“

Aussagekraft der Studie

„Die Studie sagt aus meiner Sicht nicht viel aus. Paartherapie ist keine Psychotherapie. Psychotherapie hat zum Ziel, Symptome einer psychischen Erkrankung zu reduzieren. Darüber sagt die Studie wirklich gar nichts aus.“

„Die Einschätzungen zu den Wirksamkeitsfaktoren sagen wiederum überhaupt nichts darüber aus, ob diese Form der Interaktion im Paartherapie-Setting in irgendeiner Form zu relevanten Outcomes für die Paare führt.“

Auf die Frage, was angemessene Vergleichsgruppen sind, um ChatGPT als realistische Alternative für Gesprächstherapie durch eine:n reale:n Psychotherapeut:in zu untersuchen:

„Ja, dazu müsste eben eine kontrollierte Studie durchgeführt werden mit entsprechend randomisierten Teilnehmenden. Die Korrektheit oder Güte der Antworten ist dabei nur ein Aspekt unter vielen, die den potenziellen Nutzen zeigen würden. Andere Aspekte sind Vertrauen in die Behandlung, Effektivität, Adhärenz und Fehlerquellen, um nur einige zu nennen.“

Maße für Erfolg von Psychotherapieangeboten

„Der ‚Erfolg‘ kann auf viele unterschiedliche Arten gemessen werden. Paartherapie ist weit davon entfernt, Psychotherapie zu sein. In der Regel geht es um Reduktion von klinisch-bedeutsamen Symptomen, gemessen mit entsprechenden Fragebögen. Im Kern sollte es sich dabei um sogenannte ‚patient-relevant outcomes‘ handeln, das heißt Outcomes, die für die Patienten als relevant erscheinen. Die Befolgung der Wirksamkeitsfaktoren ist zwar wünschenswert, aber sagt nichts über die Effektivität aus.“

Möglichkeiten der Nutzung von KI in der Psychotherapie

„Ob es unbedingt ChatGPT sein muss, kann ich nicht beurteilen und wage ich zu bezweifeln. Aber grundsätzlich sehe ich eine Reihe vielversprechender Einsatzmöglichkeiten von Large Language Models (LLM), den psychotherapeutischen Prozess – von Kontakt über Diagnose bis zur Behandlung – zu unterstützen. Vom Ersetzen sind wir sehr weit entfernt. Am Ende ist es auch eine gesellschaftliche Frage, welche Unterstützung wir uns im Falle einer psychischen Erkrankung wünschen. Wenn sich hier die Gesellschaft dazu entschließt, dass eine KI hier ein gutes Instrument ist, dann bitte. Das wage ich allerdings aktuell zu bezweifeln.“

Auf die Frage, in welchen Aspekten KI oder reale Therapie besser sei:

„Beides hat Vor- und Nachteile und es unterscheidet sich sehr je nach dem individuellen Einzelfall. Ein Chatbot hat enorme Vorteile: Er ist sehr ressourcensparend, 24/7 verfügbar und man kann sich verhältnismäßig anonym an ihn wenden, was für Personen mit einem hohen Stigma-Erleben von Vorteil ist. Viele Menschen mit psychischen Belastungen suchen selbst dann keine psychotherapeutische Praxis auf, wenn diese kostenlos verfügbar ist. Wir müssen uns insgesamt vergegenwärtigen, dass die aktuelle Versorgungslandschaft nicht in der Lage ist, die Krankheitslast von psychischen Erkrankungen effektiv zu senken. Das ist ein Problem, wo LLMs vielleicht einen wichtigen Baustein leisten können.“

Stand der Angebote im Bereich digitale Psychotherapie

„Dass es überhaupt digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) gibt, ist schon ein enormer Fortschritt. Insbesondere in einem Land, was so innovationsskeptisch ist wie Deutschland. KI ist derzeit in keiner DiGA integriert und dafür gibt es auch rechtliche Hürden.“