

# KI und psychosoziale Beratung



Wie nutzen  
Ratsuchende KI?

Welche Einsatzfelder  
in Beratungsstellen  
gibt es?

pro familia erforscht  
KI-Potenzial für die  
eigene Arbeit

## KI UND PSYCHOSOZIALE BERATUNG

„Hey ChatGPT, kannst du mir helfen?“

Beratung durch KI aus Sicht der Ratsuchenden

Nicola Döring

Künstliche Intelligenz in der psychosozialen Beratung  
und der Ausbildung von Berater\*innen

Emily Engelhardt

Die Akzeptanz digitaler Technologien und Künstlicher Intelligenz  
unter jungen Fachkräften in der Sozialen Arbeit

Anna-Lena Schönauer

pro familia testet KI – Hype oder Hilfe?

Fabian Pareigis

Projektsteckbrief: KI-Assistenz für digitale,  
psychosoziale Beratung (KIA)

Mara Stieler, Jennifer Burghardt und Robert Lehmann

Wie die KI die Zukunft von KI sieht – Fragen an ChatGPT

Interview

November 2035 – der Weg in die Beratung

Fabian Pareigis

## EDITORIAL

### NACHRICHTEN – AKTUELLES

#### PIA – PRO FAMILIA IN ACTION

Feministische Perspektiven aus Nord und Süd

Von Vulven aus Schrumpffolie und Antifeminismus

#### REZENSION

Sexualität unbehindert leben

### NACHRICHTEN AUS DEM VERBAND

#### TERMINE / IMPRESSUM



5



10

14

19

21

24

26

3

4

16

27

28

31



## Ihre Unterstützung für selbstbestimmte Sexualität

Unsere Vision ist, dass alle Menschen ihre Sexualität selbstbestimmt leben können. Dafür setzen wir uns mit unserer Arbeit und unseren Projekten ein. Wir informieren, klären auf und liefern mit wichtigen fachlichen Diskussionen Impulse für die Politik.

Doch nicht alles, was wir tun möchten, können wir ohne Ihre Unterstützung finanzieren. Deshalb bitten wir Sie: Helfen Sie uns mit einer Spende! Jeder Beitrag, egal wie groß, trägt dazu bei, dass wir unsere wichtige Arbeit fortsetzen und mehr Menschen erreichen können.

Spenden Sie jetzt – gemeinsam für selbstbestimmte Sexualität!

**pro familia Bundesverband, Spendenkonto IBAN DE84 3702 0500 0007 0156 00**

# „Hey ChatGPT, kannst du mir helfen?“ **Beratung durch KI** aus Sicht der Ratsuchenden

Nicola Döring

**Immer mehr Menschen nutzen Tools der Künstlichen Intelligenz (KI), um sich in persönlichen Belangen unterstützen zu lassen. Doch sind KI-Chatbots für informelle psychosoziale Beratung überhaupt geeignet? Der vorliegende Beitrag stellt Praxiserfahrungen und Forschungsergebnisse vor und diskutiert Folgen für die Beratungspraxis.**

Als das US-Unternehmen OpenAI im November 2022 ChatGPT veröffentlichte, war die Aufregung groß. Zwar werden Technologien der Künstlichen Intelligenz (KI) seit den 1950er-Jahren entwickelt und erforscht und sind damit eigentlich nichts Neues. Doch mit ChatGPT stand erstmals ein mächtiges KI-Tool der breiten Öffentlichkeit

zunächst männerdominiert, so gibt es inzwischen eine leichte weibliche Mehrheit unter den Nutzenden (Chatterji et al., 2025). Zudem verbreitet sich die Technik nicht nur in Hoch-, sondern auch in Mittel- und Niedrigeinkommensländern. Zu den beliebtesten Anwendungen gehört es, sich von der KI in persönlichen Belangen beraten und unterstützen zu lassen.

## **ChatGPT und der aktuelle KI-Hype**

Als Vertreter der Gruppe der generativen KI-Tools ist ChatGPT in der Lage, für die Nutzenden – ganz maßgeschneidert – neue Texte zu erstellen, seien es Programmcodes, Geschäftsberichte, Broschüren, Aufsätze oder Liebesbriefe. Dabei ist die Steuerung kinderleicht, denn als gleichzeitiger

Gespräch ähnelt, und „GPT“ (Generative Pre-trained Transformer) steht für das vortrainierte neuronale Netzwerk in Transformer-Architektur, das die verschiedenen Textformen generiert.

Zehntausende von Grafikprozessoren in Supercomputer-Clustern waren notwendig, und es wurde Trainingsmaterial aus dem Internet im Umfang von Hunderten Milliarden Wörtern verarbeitet, um die erste öffentliche Version, ChatGPT-3.5, zu trainieren. Im März 2023 folgte ChatGPT-4 und seit August 2023 steht ChatGPT-5 zur Verfügung. Branchenfachleute schätzen, dass ChatGPT im Jahr 2024 insgesamt rund 8,5 Milliarden US-Dollar gekostet hat – für Infrastruktur, Energie, Personal, Forschung und Entwicklung. Die Investitionskosten für KI sind generell sehr hoch. Aber es wird erwartet, dass noch vor 2030 die Einnahmen die Ausgaben übertreffen werden. Denn wer ChatGPT intensiv privat oder geschäftlich nutzt, wird vom beschränkten kostenfreien Zugang – wenn möglich – zum leistungsfähigeren Bezahl-Service wechseln. Dabei können mittels ChatGPT inzwischen auch Bilder und kurze Videos generiert werden, denn der Chatbot steuert auch DALL-E und Sora, das Bild- und das Videomodell von OpenAI, an.

**„73 Prozent der Anfragen bei ChatGPT sind privat und dienen dem Austausch über persönliche, emotionale und intime Themen.“**

kostenfrei zum Ausprobieren zur Verfügung (Döring, 2023). Und ausprobiert wurde seitdem in großem Stil.

Im Juli 2023 gehörten bereits rund 700 Millionen Menschen (fast 10 Prozent der Weltbevölkerung) zu den ChatGPT-Nutzenden. War ChatGPT – wie jede technische Innovation –

Vertreter der Gruppe der konversationellen KI kann ChatGPT Anfragen in natürlicher Sprache verstehen und beantworten, ganz ohne komplizierte Steuerbefehle. Aus dieser Doppelfunktion ergibt sich auch der sperrige Name von ChatGPT: „Chat“ steht für die Kommunikationsfähigkeit, die dem zwischenmenschlichen





©: Nicola Döring, erstellt mit DALL-E

Abbildung 1. Internet-Meme, das die psychosoziale Unterstützungsfunktion von ChatGPT einschließlich erlebter technischer Wärme darstellt

### KI als Arbeitshilfe und Seelenstütze

Seit seiner Einführung vor rund drei Jahren ist die Nutzung von ChatGPT

täglich geworden. Rund die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat schon einmal ein KI-Tool genutzt,

**„Es gibt einen großen Bedarf, bei der KI rund um die Uhr Unterstützung, Rat, Zuspruch und Trost zu finden, das hatte OpenAI nicht erwartet.“**

und verwandten KI-Sprachmodellen wie Gemini (Google), Copilot (Microsoft), Claude (Anthropic), Grok (xAI) und DeepSeek (DeepSeek) all-

unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind es fast alle (Döring, 2025b). Denn ChatGPT ist eine äußerst nützliche Hilfe bei zahlreichen

Aufgaben rund um Schule, Ausbildung, Studium und Beruf.

Doch das ist nicht alles. Entgegen der Erwartung, dass ChatGPT in erster Linie als Lern- und Arbeitshilfe dienen würde, haben die Nutzenden noch ganz andere Anwendungen gefunden. Aktuelle Analysen zeigen, dass 27 Prozent der täglichen ChatGPT-Anfragen arbeitsbezogen sind, 73 Prozent dagegen privat (Chatterji et al., 2025). In großer Zahl und mit großer Begeisterung nutzen Menschen also die KI für den Austausch über persönliche, emotionale und intime Themen – alles was unter informelle psychosoziale Beratung oder Lebensberatung fällt (Döring, 2025a, 2025b): Was soll ich heute Gesundes kochen? Wie schlichte ich den Streit mit meiner Mutter? Liebt mein Freund mich wirklich? Soll ich meiner Freundin erzählen, dass ich fremdgegangen bin? Welches Studienfach passt zu mir? Bin ich mediensüchtig? Ich will nicht mehr die Pille nehmen, welche Verhütungsmethode ist genauso sicher? Anekdotisch berichten Nutzende, dass ChatGPT sich bei solchen Gesprächen sehr bewährt hat und dass sie das KI-Tool als ihren „Coach“, „Therapeuten“, „Berater“ oder wie „die beste Freundin“ erleben. Dass die Menschheit offensichtlich so einen großen Bedarf hat, der KI rund um die Uhr ihre privaten Anliegen, Probleme und Sorgen anzuvertrauen, um bei ihr Unterstützung, Rat, Zuspruch und Trost zu finden, das hatte OpenAI nicht erwartet (siehe Abbildung 1).

Technikgeschichtlich ist es indessen keine Überraschung, dass Menschen sich neue Technologien eigensinnig aneignen. So wurde die SMS, die

Kurznachricht auf dem Handy, ursprünglich für Systemmeldungen eingeführt. Dass die Nutzenden das „Texten“ zu einer prägenden neuen zwischenmenschlichen Kommunikationsform machen würden, hätte niemand gedacht. Denn man hatte doch schon die E-Mail und das Telefonat – die Nische für die Kurznachricht war nicht bewusst. Und so ist es nun mit der KI-gestützten Lebensberatung. Zwar gibt es die psychosoziale Beratung durch menschliche Peers und Profis sowohl persönlich als auch telefonisch und per Chat, aber der Bedarf an einer\*em technischen Vertrauten – das Geschlecht der KI suchen sich die Nutzenden selber aus – besteht eben trotzdem. Eine Lücke, die nicht bewusst war, bevor ChatGPT und andere KI-Chatbots sie füllten mit ihrer maschinenbasierten Zuwendung.

### **KI-Beratung ist kein Ersatz, sondern eine Ergänzung!**

Kritische Stimmen stehen der KI-Beratung indessen sehr skeptisch gegenüber und warnen eindringlich, KI-Beratung dürfe menschliche Beratung nicht „ersetzen“. Dem ist natürlich zuzustimmen. Es wäre überhaupt nicht sinnvoll und wünschenswert, wenn KI den Menschen „verdrängt“ oder sich gar als professionelle Beratungskraft ausgibt und Ratsuchende darüber täuscht, wer die Chat-Antworten verfasst.

Gleichzeitig muss man aber doch den großen Unterstützungsbedarf von Menschen anerkennen, der durch ausgebildete psychosoziale Fachkräfte allein nicht gedeckt werden kann. Wer mitten in der Nacht stundenlang mit einem KI-Chatbot den aktuellen Liebeskummer bespricht und sich

dadurch weniger einsam fühlt, vielleicht noch einige hilfreiche Impulse erhält, hat keiner professionellen Beratungskraft den Arbeitsplatz streitig gemacht, sondern vermutlich gut für sich gesorgt. Im Alltag geht es meist weniger um einen Ersatz als vielmehr um eine Ergänzung. Menschen nutzen ja ohnehin ein breites Spektrum an Unterstützungsressourcen: professionelle Psychotherapie und psychosoziale Beratung, Peer-Beratung, Offline- und Online-Selbsthilfegruppen, Bücher und Apps. Hier fügen sich KI-Chatbots in der Regel ergänzend ein (siehe Abbildung 2).

### **KI ist nicht menschlich – und das ist auch gut so!**

Nicht nur die Angst vor der Verdrängung zwischenmenschlicher Kontakte prägt die KI-Diskussion, sondern auch die Sorge um Qualitätsmängel von KI-Antworten. So wird oft beklagt, der KI fehle es an „Menschlichkeit“, an „echtem Mitgefühl“, an „authentischer Empathie“. Das ist natürlich richtig – die KI ist definitionsgemäß nicht menschlich, sondern technisch. Und genau darin liegt ihre Stärke. Denn die menschliche Unterstützung gibt es ja bereits, und zwar mit ihren spezifischen Vorteilen, aber auch mit ihren Nachteilen, die von begrenzter Erreichbarkeit, Belastbarkeit und Aufmerksamkeit über Vorurteile und Moralisierung bis zu Machtmissbrauch und nachgewiesenen



© Nicola Döring, mit dem Meme-Generator imgflip.com

Abbildung 2. Internet-Meme, das die psychosoziale Unterstützungsfunktion von KI-Chatbots nicht in Konkurrenz, sondern in Ergänzung zu menschlichen Ansprechpersonen darstellt



Abbildung 3. Internet-Meme, das scherzhaft auf die nervliche Belastung von ChatGPT durch Beratungsanfragen anspielt

sexuellen Übergriffen in Beratungs- und Therapiesettings reichen. Es gibt also keinen Grund, das Menschliche zu glorifizieren.

Durch die Technik kommen neue Qualitäten für Ratsuchende hinzu,

wie eben die ständige Erreichbarkeit rund um Uhr, endlose Geduld, Gelassenheit und Wohlwollen. Die KI lässt sich nicht provozieren, wird nicht müde, hat keine Ressentiments, keine Eigeninteressen, keine ideologischen Vorbehalte und keine großen Wissenslücken. Denn die heutigen KI-Modelle können aktuelle Ereignisse bei Bedarf googeln. Die führenden KI-Unternehmen gestalten ihre KI-Chatbots zudem anhand ethischer Prinzipien und Menschenrechte. Eine ordentlich trainierte und mit ethischer Inhaltsmoderation gesteuerte KI wird sich daher ausdrücklich für Geschlechtergleichberechtigung, Inklusion, Kinderrechte, Transrechte, soziale Gerechtigkeit, Gewaltfreiheit und Konsens aussprechen (Döring et al., 2025). Schonen muss man die KI auch nicht. Man kann ihr unbesorgt lang und breit alle möglichen Probleme und traumatischen Erfahrungen mitteilen – auch wenn sich manche



Abbildung 4. Internet-Meme, das die verminderte psychosoziale Unterstützungsfunktion von ChatGPT-5 im Vergleich zu ChatGPT-4 darstellt, nachdem der Faktor der empathischen Zuwendung vom KI-Anbieter absichtlich reduziert wurde

Space zu fühlen. Idealisieren sollte man die KI natürlich trotzdem nicht. Denn sie macht auch systematisch

Überprüfung von KI-Antworten sowie durch gezielte Anfragen entgegenwirken. Wer zu jeder wichtigen Aussage eine nachprüfbare Quelle verlangt, schützt sich vor Halluzinationen. Und wer die KI auffordert, bewusst eine Gegenposition einzunehmen, umgeht die Ja-Sage-Tendenz.

### KI ist nur so gut, wie wir sie machen!

Die Vorstellung, dass Algorithmen generell nur oberflächliche und kalte Antworten geben können, ist empirisch widerlegt. Das gilt auch für die Annahme, dass zu einem KI-Chatbot keine tragfähige Bindung aufgebaut werden kann. Es ist in-

zwischen gut dokumentiert, dass manche Menschen wochen-, monate- und jahrelange enge Beziehungen zu KI-Chatbots entwickeln, sei es aus Spaß und zum Zeitvertreib oder auch, weil ihnen in einer bestimmten Lebensphase andere Unterstützungsformen fehlen (Döring et al., 2025). In solchen Fällen können KI-Chatbots durch ihre technische Nähe bei der Überbrückung helfen. KI-Nutzende verwechseln dabei die Technik ebenso wenig mit einem realen Menschen wie Kinder, die ihre Puppen füttern, oder Erwachsene, die mit ihren Haustieren sprechen. Trotzdem bestehen große Ängste vor den Missbrauchspotenzialen von KI-Chatbots, die durch ihre feinfühligsten Reaktionen zu vertrauensvollen Bindungen einladen und dementsprechend auch zu persönlichen Selbstoffenbarungen. Denn was passiert mit den sensiblen Daten über persönliche Probleme, die Menschen

## „Manche Menschen entwickeln monatelange enge Beziehungen zu KI-Chatbots, sei es aus Spaß oder weil andere Unterstützungsformen fehlen.“

Nutzende vor dem Hintergrund ihrer Offenbarungen inzwischen um die mentale Gesundheit von ChatGPT zu sorgen beginnen (siehe Abbildung 3).

Erste empirische Vergleichsstudien zeigen, dass KI-Antworten in Beratungsdialogen sowohl von Fachpersonen als auch von Ratsuchenden mindestens so hilfreich und empathisch eingeschätzt werden, wie Antworten von menschlichen Fachkräften (Döring et al., 2025). Und Ratsuchende berichten auch, sich im Dialog mit der KI oft wie in einem Safe

Fehler. Diese sind bekannt als „Halluzinationen“ (statt Nichtwissen zugeben, erfindet die KI einfach falsche Fakten), „Autoritätsillusion“ (statt vorsichtige Aussagen zu treffen, äußert sich die KI selbstgewiss wie eine fachliche Autorität), „Ja-Sage-Tendenz“ (statt Zweifel anzumelden und zu widersprechen, stimmt die KI lieber zu) und „Bias“ (statt Faktenchecks vorzunehmen, reproduziert die KI teilweise Verzerrungen und Stereotype aus dem Trainingsmaterial). Kompetente Nutzende werden solche Fehlerquellen im Umgang mit der KI bedenken und können durch



mit der KI teilen: Werden sie für Manipulation genutzt, können sie in falsche Hände geraten?

Gefragt ist daher persönliche KI-Kompetenz: Hier heißt es, seriöse KI-Modelle auswählen, Privatsphäre-Einstellungen bewusst vornehmen und mit KI-Antworten – genau wie mit Antworten aus allen anderen Quellen – stets reflektiert umgehen. Zum anderen geht es um eine

genauer mit den Bedürfnissen der Nutzenden abgestimmt werden (siehe Abbildung 4).

### Fazit

Für professionelle Beratungsstellen und Beratungskräfte eröffnet die KI-Entwicklung vielfältige Anknüpfungspunkte: KI kann bei Verwaltungsaufgaben eingesetzt werden, um Fachkräfte zu entlasten und so mehr Zeit für die eigentliche Bera-

verwendung zu verbieten, sondern die KI auch mit guten Informationen zu füttern und positive Rückmeldungen zu hilfreichen Dialogen zu geben, damit sie von qualitativem Input lernen kann. <<

### Literatur

Chatterji, Aaron, Cunningham, Thomas, Deming, David J., Hitzig, Zoe, Ong, Christopher, Shan, Carl Y., Wadman, Kevin (2025): *How people use ChatGPT* (NBER Working Paper No. 34255). National Bureau of Economic Research. <https://doi.org/10.3386/w34255> (Zugriff: 16.10.2025).

Döring, Nicola (2023): *Fifty Shades of ChatGPT: Aktueller Diskussions- und Forschungsstand zu Sex und künstlicher Intelligenz*. Zeitschrift für Sexualforschung, 36(03), 164–175. <https://doi.org/10.1055/a-2142-9527> (Zugriff: 16.10.2025).

Döring, Nicola (2025a): „Hey ChatGPT, woher weiß ich, ob mein Freund mich liebt?“ *Sexualaufklärung per KI-Chatbot*. Campus Schulmanagement 31.7.2025. <https://www.campus-schulmanagement.de/magazin/hey-chatgpt-woher-weiss-ich-ob-mein-freund-mich-liebt-nicola-doering> (Zugriff: 16.10.2025).

Döring, Nicola (2025b): *Jugendsexualität und Künstliche Intelligenz. Empfehlungen für die Sexual- und Medienpädagogik*. merz | medien + erziehung, 69(1), 53–64. <https://doi.org/10.21240/merz/2025.1.14> (Zugriff: 16.10.2025).

Döring, Nicola, Le, Thuy D., Vowels, Laura M., Vowels, Matthew J., Marcantonio, Tiffany L. (2025): *The Impact of Artificial Intelligence on Human Sexuality: A Five-Year Literature Review 2020–2024*. Current Sexual Health Reports, 17, 1–39. <https://doi.org/10.1007/s11930-024-00397-y> (Zugriff: 16.10.2025).

**Prof. Dr. Nicola Döring ist Leiterin des Fachgebiets für Medienpsychologie und Medienkonzeption an der Technischen Universität Ilmenau. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören psychische, soziale und sexuelle Aspekte von Digitaltechnologien einschließlich Online-Kommunikation, Mensch-Roboter-Kommunikation und Mensch-KI-Kommunikation. Kontakt: [www.nicola-doering.de](http://www.nicola-doering.de)**

## „Für professionelle Beratungsstellen und Beratungskräfte eröffnet die KI-Entwicklung vielfältige Anknüpfungspunkte.“

Regulation und Gestaltung der KI-Entwicklung im Hinblick auf psychosoziale Bedarfe und die Autonomie der Nutzenden. So ist es richtig, dass KI-Modelle sich immer als solche zu erkennen geben und einer Inhaltsmoderation unterliegen, die schädliche Outputs vermeidet. Doch diese Schutzmaßnahmen dürfen auch nicht übertrieben werden. Nirgends im Leben ist man davor gefeit, auch einmal auf missverständliche oder unpassende Aussagen zu treffen, sei es in Büchern, Apps oder Gesprächen. Die Idee, man könne und müsse nun aber KI-Ausgaben immer perfekt kontrollieren, sodass niemals jemand eine unpassende Antwort erhält, ist nicht zielführend. Denn die schon jetzt implementierte Überkontrolle der KI-Modelle führt dazu, dass viele Themen der sexuellen und reproduktiven Gesundheit gar nicht mehr besprechbar sind, da die KI sie pauschal als „unpassend“ blockiert. Auch die Strategie der KI-Unternehmen dem Vorwurf übermäßiger technischer Nähe nun durch betonte Distanz zu begegnen, müsste noch

tungsarbeit zu schaffen. KI-Chatbots ermöglichen Ratsuchenden einen niedrigschwelligen Erstkontakt – etwa außerhalb der Bürozeiten oder für Personen mit Hemmschwellen vor einem Telefonanruf. KI kann auch selbst zum Thema in der Beratung werden. Etwa dann, wenn KI-gebildete Beratungsfachkräfte mit Ratsuchenden über einen sinnvollen Einsatz von KI bei ihren Anliegen sprechen und so deren KI-Kompetenz stärken – ähnlich wie sie es bei anderen Unterstützungsangeboten tun, wenn sie auf Bücher, Broschüren, Selbsthilfegruppen oder Apps verweisen, ohne dadurch ihre eigene Rolle bedroht zu sehen. Schließlich wäre im KI-Zeitalter eine Beratungsprofession wünschenswert, die sich nicht an irrationalen Verdrängungsängsten vor der KI abarbeitet, sondern ihre Expertise in die Gestaltung und breite Verfügbarkeit einer KI einbringt, die von allen Interessierten sinnvoll für psychosoziale Zwecke eingesetzt werden kann. Dazu gehört auch, sich wegen Datenschutzbedenken nicht nur von der KI abzuschotten und jede Daten-