Scrollen statt Atmen? ChatGPT als Werkzeug der Stressregulation, eine kritische Betrachtung

Scrolling Instead of Breathing? ChatGPT as a Tool for Stress Regulation: A Critical Perspective

Dana Ipolt & Bruno Amanshauser

Zusammenfassung

Die Relevanz der Stress- und Emotionsregulation hat in den letzten Jahren aufgrund steigender psychischer Belastungen deutlich zugenommen. Während in der Vergangenheit soziale Aspekte der Regulation überwiegend im unmittelbaren zwischenmenschlichen Austausch erfolgten, verlagert sich dieser Austausch heutzutage vermehrt in die digitale Atmosphäre. Parallel dazu verzeichnet die Nutzung von Large Language Models (LLMs) Chatbots einen starken Anstieg, mit etwa 800 Millionen wöchentlichen NutzerInnen von ChatGPT. Immer mehr Personen verwenden diese Chatbots als FreundInnen, PartnerInnen oder TherapeutInnen. In Zusammenhang damit wird in den Medien vermehrt von Fällen berichtet, bei welchen eine solche Nutzung zu einer Verschlechterung des psychischen Zustands und in einzelnen Fällen sogar zu Suizid geführt hat. Vor diesem Hintergrund beleuchtet der vorliegende Artikel den aktuellen Forschungsstand zu Risiken der Nutzung von Chatbots in der Stress- und Emotionsregulation. Diese neue Entwicklung wird anhand von zwei Fallbeispielen dargestellt, um die bereits bestehende Nutzung dieser Produkte durch KlientInnen zu veranschaulichen.

Abstract

In response to rising levels of psychological distress, the importance of stress- and emotion-regulation has increased considerably in recent years. Whereas regulation occurred predominantly through direct interpersonal exchange in the past, these interactions are now increasingly shifting into digital environments. At the same time, the use of Large Language Models (LLMs) has expanded rapidly, with ChatGPT currently reporting approximately 800 million weekly users. Increasing numbers of individuals are using such chatbots as substitutes for friends, romantic partners, or therapists. In addition, media reports have increasingly highlighted cases in which this type of usage has contributed to a deterioration in mental health and, in some instances, even suicide. Against this backdrop, the present article reviews the current state of research regarding the risks associated with the use of chatbots for stress- and emotion-regulation. This emerging phenomenon is examined through two case studies that illustrate the risk of already established use of such technologies among clients.

1. Einleitung

Künstliche Intelligenz (KI), insbesondere sogenannte Large Language Models (LLMs), hat in den letzten Jahren eine rapide technische Entwicklung durchlaufen (Bommasani et al., 2021). Diese Programme bauen auf der Verarbeitung enormer Textmengen und Wahrscheinlichkeitsberechnungen auf, weshalb sie in der Lage sind, sprachliche Inhalte zu erstellen, welche von menschlichen Texten kaum mehr zu unterscheiden sind. Führende KI-Anwendungen (wie ChatGPT von OpenAI oder Gemini von Google) werden primär in Form von interaktiven „Chatbots" verwendet. In dieser Arbeit wird bewusst der technologische Fachbegriff der LLMs anstelle von Produktnamen wie ChatGPT verwendet. Das Phänomen der Anthropomorphisierung ist ein generelles Merkmal dieser Technologie, das durch die Nutzung kommerzieller Plattformen wie ChatGPT, Gemini oder Claude und deren gezielt menschenähnlich gestaltetes Design verstärkt wird. Das Design dieser Chatbots soll Menschen das Gefühl geben, sie kommunizieren mit einem anderen Menschen (Zemčík, 2019). Da die wahrgenommene Anthropomorphisierung virtueller Assistenten in direktem positivem Zusammenhang mit der KundInnenzufriedenheit steht, wird diese Eigenschaft im Design- und