



Seelenkompass Bayern

Psychotherapien in Deutschland

Ein Überblick von Martin Joachim (Juni 2026)

Wer in Deutschland eine Psychotherapie auf Krankenschein sucht, bewegt sich im Rahmen der sogenannten Richtlinienverfahren. Derzeit finanzieren die gesetzlichen Krankenkassen vier wissenschaftlich und rechtlich anerkannte Wege zur seelischen Gesundheit: die pragmatische Verhaltenstherapie, die biografisch orientierte Tiefenpsychologie, die tiefgreifende analytische Psychotherapie und die ganzheitliche Systemische Therapie.

A. Die vier Richtlinienverfahren im Überblick

1. Verhaltenstherapie: Das Prinzip „Umlernen“

Der Kern: Unsere Psyche wird durch Erfahrungen geprägt – und ungesunde Denk- oder Verhaltensmuster wurden irgendwann einmal erlernt. Was man erlernt hat, kann man auch wieder verlernen.

Die Methode: Die Therapie arbeitet stark gegenwartsorientiert, konkret und lösungsorientiert. Patient und Therapeut analysieren aktuelle Alltagssituationen und erarbeiten neue, funktionale Strategien. Ziel ist die „Hilfe zur Selbsthilfe“ – oft untermauert durch konkrete Verhaltensübungen zwischen den Sitzungen.

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie: Der Blick auf den inneren Konflikt

Der Kern: Aktuelle seelische Beschwerden, Ängste oder Beziehungsprobleme sind oft die Folge von unbewussten, ungelösten Konflikten oder Kränkungen aus der Lebensgeschichte.

Die Methode: Im Fokus steht die Aufarbeitung dieser verborgenen Konflikte im Hier und Jetzt. Es geht darum zu verstehen, wie die Vergangenheit das heutige Erleben und Verhalten steuert. Indem diese Muster ins Bewusstsein geholt werden, verlieren sie ihre blockierende Macht. Sie ist die in Deutschland am häufigsten ambulant durchgeführte Therapieform.

3. Analytische Psychotherapie: Die Tiefenbohrung in der Persönlichkeit

Der Kern: Die klassische Psychoanalyse geht davon aus, dass psychische Probleme tief in der Persönlichkeitsstruktur verankert sind und meist auf früheste Kindheitserfahrungen zurückgehen.

Die Methode: Das zeitintensivste Verfahren (oft mehrere Sitzungen pro Woche über Jahre, traditionell im Liegen). Durch das freie Aussprechen von Gedanken und Träumen (freie

Assoziation) werden tief sitzende, verdrängte Gefühle und Übertragungsmechanismen freigelegt und grundlegend bearbeitet, um die Persönlichkeitsstruktur nachhaltig zu verändern.

4. Systemische Therapie: Der Mensch im Beziehungsnetz

Der Kern: Ein psychisches Symptom wird nicht als isolierte Störung einer einzelnen Person begriffen, sondern als Signal oder Reaktion innerhalb eines Systems – meist der Familie, der Partnerschaft oder des Arbeitsumfelds.

Die Methode: Der Therapeut betrachtet die Wechselwirkungen und Kommunikationsmuster im Umfeld des Patienten. Durch gezielte Fragen (z. B. zirkuläres Fragen) oder Methoden wie die Aufstellung von Familiensystemen werden festgefahrene Beziehungsstrukturen sichtbar gemacht, um neue, gesündere Dynamiken in Gang zu setzen.

B. Wissenschaftlich anerkannte Verfahren (ohne generelle Kassenleistung)

Der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie (WBP) hat weitere Verfahren als wissenschaftlich fundiert eingestuft, die jedoch (noch) keine generelle Zulassung für die Abrechnung mit den gesetzlichen Krankenkassen haben. Hierzu gehören:

Gesprächspsychotherapie (nach Carl Rogers): Fokus liegt auf der emotionalen Wertschätzung und dem einführenden Verstehen durch den Therapeuten, um die Selbstheilungskräfte des Klienten zu aktivieren.

Gestalttherapie / Psychodrama: Gehören zu den humanistischen Verfahren, die stark erlebnisorientiert arbeiten.

Wichtige Ausnahme (Methode vs. Verfahren): EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist wissenschaftlich hochgradig anerkannt, gilt rechtlich aber als Methode zur Traumabehandlung und darf im Rahmen einer Verhaltenstherapie oder Tiefenpsychologie über die Kasse abgerechnet werden.

C. Quellen

1. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA):

Wer sie sind: Das höchste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im deutschen Gesundheitswesen.

Was Sie dort finden: Die offizielle „Psychotherapie-Richtlinie“. Hier ist gesetzlich verankert, was eine Kassenleistung ist und was nicht. (Website: g-ba.de)

2. Der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie (WBP):

Wer sie sind: Ein gesetzlich verankertes Gremium aus Vertretern der Bundespsychotherapeutenkammer und der Bundesärztekammer.

Was Sie dort finden: Die wissenschaftlichen Gutachten zur Wirksamkeit einzelner Therapieformen (das sogenannte „Methodenpapier“). (Website: wbpsychotherapie.de)

3. Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK):

Wer sie sind: Die Dachorganisation der Landespsychotherapeutenkammern.

Was Sie dort finden: Hervorragend aufbereitete, journalistisch verlässliche Broschüren, Hintergrundtexte und Pressematerialien zur Struktur der Versorgung in Deutschland. (Website: bptk.de)