

Unser Angebot

Spieltherapie für Kinder und Jugendliche

Von Emil Ivanovski, Sozialpädagoge, klientenzentrierter Psychotherapeut für Kinder- und Jugendliche.

Veröffentlicht in der Vereinszeitung des Kinderhilfswerks 02/2012.

„Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“, schreibt Friedrich Schiller. In der Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen gilt das Spiel als Königsweg, das heißt als die herausragende Methode, die psychisch belasteten Kindern hilft, sich emotional zu stabilisieren, eine gesunde Entwicklung einzuschlagen und traumatische Erlebnisse zu bewältigen. Das Spiel ist gleichsam ihre Sprache, mit der sie sich mitteilen und durch die sie zu neuen Lösungen finden. Emil Ivanovski bringt uns in diesem Artikel das therapeutische Spiel aus der Sicht der klientenzentrierten Psychotherapie nahe.

In unserer Arbeit im Kinderhilfswerk integrieren wir unterschiedliche Methoden, die auf die Bedürfnisse des jeweiligen Kindes und seiner Familie abgestimmt sind. In der Spieltherapie suchen wir gemeinsam mit dem Kind nach individuellen Handlungsweisen und Hilfestellungen, die die gesunde Entwicklung fördern und spielerisch aus Problemlagen herausführen. Dabei benutzen wir je nach Bedarf sowohl herkömmliche Regelspiele als auch offenes Spielmaterial wie Bälle, Seile, Spielzeugautos, Puppen und vieles andere. Aber auch Bewegung, Malen, Geschichten, Musik, Märchen, Lieder, Reime oder das Sandspiel kommen in der Spieltherapie zum Einsatz. Manche Spiele werden spontan erfunden. Durch die Spieltherapie bekommt das Kind Möglichkeiten, schwierige Situationen zu verarbeiten, verborgene Fähigkeiten zu nutzen und eine innere Sicherheit zu gewinnen. Hat das Kind mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit erlangt, sind die Weichen für eine gesunde Entwicklung gestellt.

Merkmale des Spiels

Kinder spielen miteinander, gegeneinander, alleine, zu zweit, mit den Eltern, in Gruppen, mit Haustieren, mit Bällen, mit Kochtöpfen, letztlich mit allem, was ihnen zur Verfügung steht. Im Spiel steigern sich die Kinder so sehr in Spaß, Freude, Wut, Ärger, Hoffnung, Spannung, Frustration usw. hinein, dass sie die andere Realität vergessen und nicht mehr auf die Zeit achten. Nichts ist wichtiger in dem Moment als das Spielen. Sozialpädagogisch betrachtet hat das Spiel drei unverzichtbare Merkmale:

- ♥ *lustvoll*: Das Spiel muss Spaß machen
- ♥ *freiwillig*: Das Kind muss selbst spielen wollen und darf nicht dazu gezwungen werden.
- ♥ *ziellos*: Das Spiel soll keinen definierten Zweck verfolgen oder etwas Bestimmtes lehren.

Wenn Kinder miteinander spielen, setzen sie oft ganz selbstverständlich diese drei Faktoren um. Auch Erwachsene sollten das berücksichtigen, wenn sie mit Kindern spielen.

Spiel schafft Beziehung

Das therapeutische Spiel nützt die große Kraft des Spieles für die Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit. Dabei wird der Beziehung zwischen Therapeut und Kind die wichtigste Bedeutung zugemessen. Das Kind soll in gutem Kontakt zur Therapeutin oder zum Therapeuten sein, sich angenommen und akzeptiert fühlen und den Freiraum verspüren, sich entfalten zu können.

Im Spiel kommen die Teilnehmenden in Beziehung zueinander und zu sich selbst. Die Reaktion des anderen ist für mich selbst wichtig und bedeutungsvoll. Manchmal wird sie bewusst wahrgenommen, manchmal unbewusst aufgeschnappt. Vielleicht kennen Sie diese Momente, in denen das Kind im Spiel innehält, kurz aufschaut und ohne zu sprechen etwas vermittelt von: „was tust du den da?“ oder „warum machst du das so?“ oder „das wundert oder interessiert mich, wenn ich dich so sehe“. Dabei geht es mit seinem Gegenüber in Kontakt und es entsteht eine Beziehung. Bei jüngeren Kindern passiert das meist unbewusst, mit fortschreitendem Alter wird immer mehr gewahr, was und wie der andere im Spiel tut und was das für mich bedeutet.

Der Beziehungsaspekt ist einer der wichtigsten in der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes und findet auch in der Spieltherapie Beachtung. In dem Miteinander oder Gegeneinander wird für das Kind das Tun und Erleben des anderen wichtig und damit zugleich das eigene Tun und Erleben. Eigene Gefühle und Bedürfnisse und deren Befriedigung oder Nicht-Befriedigung werden vom anderen bzw. von den anderen beeinflusst und – im Angesicht des anderen – erst richtig wahrgenommen. So kann im Spiel der Kontakt mit den Spielgefährten und die Beziehung zu sich selbst entstehen und gelingen.

Ein Baby braucht von der Mutter oder anderen Bezugspersonen eine „soziale Antwort“ auf sein Lächeln oder Weinen, um überhaupt sein eigenes Lächeln oder Weinen wahrzunehmen. Ohne „soziale Antwort“ würde ein Baby nicht überleben, auch wenn es genügend Nahrung bekäme. So ist der Mensch „gemacht“: als soziales Wesen. Das Spiel ist eine Fortsetzung dieser Entwicklung. Das Spiel ist eine ungeheuer wichtige (von Erwachsenen leider oft verkannte) Möglichkeit und Notwendigkeit beim Beziehungslernen des Kindes.

Der therapeutische Hintergrund

Das klientenzentrierte Menschenbild geht davon aus, dass uns allen eine Kraft zur Entfaltung innewohnt. Diese wird durch die Therapie nicht "eingepflanzt" aber unterstützt und begleitet. Diese Kraft wird auch "Selbstaktualisierungstendenz" genannt: Das angeborene Streben nach Gesundheit, Wohlfühlen, Entdecken und Erleben des eigenen Charakters sucht nach Wegen zur Realisierung.

Eingebettet in genügend Freiraum, Schutz, Orientierung, Motivation, Liebe, Wertschätzung und Beziehung kann das Kind zum selbständigen, gesunden, sozialen und mit sich zufriedenen Erwachsenen werden. Fehlen solche Faktoren, sei es durch ein problematisches familiäres System, durch zu wenig Zeit oder Möglichkeiten oder auch durch traumatische Erfahrungen, sind das Gleichgewicht und die gesunde Tendenz zur Selbstentfaltung gestört.

Klientenzentrierte Spieltherapie

Die klientenzentrierte Psychotherapie ist eine von etwa zwanzig in Österreich anerkannten Psychotherapiefachrichtungen neben „Systemischer Familientherapie“, „Verhaltenstherapie“ oder „Integrativer Gestalttherapie“, um nur einige zu nennen. Klientenzentriert bedeutet kurz, dass die Aufmerksamkeit auf das momentane Erleben des Klienten gelegt wird, im Hier und Jetzt. Keine Methode, sondern die momentane Beziehung zwischen Klientin und Therapeut bestimmt den gemeinsamen Prozess, das Handeln und Reden des Therapeuten. Die Praxis der Kindertherapie sieht in den oben erwähnten verschiedenen Fachrichtungen sehr ähnlich aus, auch wenn die Theorie und das zu Grunde liegende Menschenbild unterschiedlich sind.

In der klientenzentrierten Spieltherapie geht es immer darum, das Spiel als die Sprache des Kindes anzunehmen und zu nützen, eine gute Beziehung zum Kind aufzubauen, in Kontakt zu kommen, echt, wertschätzend, empathisch, wach, aufmerksam und interessiert zu sein, darauf zu vertrauen, dass die Seele des Kindes gesund sein möchte und nach offenen Türen sucht, um sich frei und unbeschwert entwickeln zu können.

Grundprinzipien der Spieltherapie

Das Kind soll sich in der Therapiestunde seiner Einmaligkeit und Individualität sicher sein. Die Aufmerksamkeit der Therapeutin bzw. des Therapeuten ist in dieser Zeit nur auf das Kind, auf sich selbst und auf die Einhaltung folgender Grundprinzipien gerichtet:

- ♥ *Unbedingte Wertschätzung:* Das Kind, so wie es fühlt, erlebt, denkt und handelt wird wohlwollend akzeptiert und nicht bewertet. Wie auch immer das Kind im Moment ist, fühlt, tut oder denkt, ist Ausdruck eines wirklichen Erlebens und ist wichtig. Diese Wertschätzung kommt dem Kind nicht unter einer Bedingung zu ("nur wenn du gehorsam bist, ruhig bist, ... mag ich dich"), sondern ohne Bedingung: wirklich un-bedingt.
- ♥ *Wohlwollende Empathie:* Als Therapeut versuche ich, die Gefühls-, Bedürfnis-, Gedanken- und Verhaltenswelt des Kindes mit-zu-fühlen, zu verstehen und zu begleiten. Der Therapeut versucht aufmerksam mitzubekommen, was sich gerade in der Psyche des Kindes abspielt, und er teilt das dem Kind auch mit, wenn es gerade passt. Manchmal sage ich dem Kind einfach und wertfrei, was ich beobachte: „Du hast gerade viel Spaß am Spiel.“ „Aha, du bist wütend, weil du verloren hast.“ „Dieses Spiel langweilt dich.“ „Ich merke du bist verunsichert, weil du dieses Spiel nicht kennst.“ „Am liebsten würdest du das verletzte Plüschtier mit nach Hause nehmen und versorgen.“ Durch solche Rückmeldungen aber auch ohne Worte erfährt das Kind eine Klärung seiner Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche, und erlebt, dass es so sein darf.
- ♥ *Kongruenz, Echtheit des Therapeuten:* Gleichzeitig zum Einfühlen in die Welt des Kindes bin ich mir als Therapeut der eigenen momentanen Gefühls-, Bedürfnis-, Gedanken- und Verhaltenswelt gewahr. Das setzt ein hohes Maß an Selbsterfahrung und Selbstreflexion voraus. In der Situation mit dem Kind setzt der Therapeut diese eigene Echtheit so ein, wie es zur wohlwollenden Beziehung zum Kind passt. Das Kind soll sein Gegenüber, seinen Mitspieler als präsent, anwesend, wach, bedeutungsvoll und "greifbar" erleben, nicht nur als eine zusätzliche Person im Raum. Das Kind soll konfrontiert sein mit

dem anderen, um so mit dem eigenen Erleben in Kontakt zu kommen. Typische Rückmeldungen, die einem Kind dabei helfen, mich besser wahrzunehmen und zu verstehen, hören sich etwa so an: „Es freut mich, dass du mich im Spiel mit dem Schwert verschont hast.“ Oder: „Es wundert mich, dass du mich verschont hast.“ Oder auch: „Es ist fad, wenn du mich verschont.“ Wichtig ist, dass es echt ist und dass es zur therapeutischen Beziehung und zum Vertrauensverhältnis zwischen Kind und Therapeut passt. Was, wie und wie viel der Therapeut von sich sagt, verlangt viel Feingefühl.

Diese Rückmeldungen werden in der Spieltherapie nicht immer direkt vom Therapeuten an das Kind gerichtet, sondern häufig über „Stellvertreter“ wie Handpuppen, Sandspielfiguren, Stofftiere. Das ist für das Kind oft angenehmer und interessanter und hat die gleiche Wirkung. Schließlich ist das Spiel für das Kind nicht "nur spielen", sondern in dem Moment Realität: Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse werden als real erlebt, auch wenn es die Katze ist, die mit dem Wolf spricht oder die Schlange, die gegen den Drachen kämpft.

Acht Gebote der Spieltherapie

Virginia Axline, eine der Begründerinnen der Spieltherapie, beschreibt acht „Gebote“ in der Spieltherapie. Diese Grundprinzipien, die den Therapeuten leiten, klingen einfach und haben doch eine große Wirkung, wenn sie gewissenhaft, konsequent und klug angewandt werden:

1. Der Therapeut muss eine warme, freundliche Beziehung zum Kind aufnehmen, die sobald wie möglich zu einem guten Kontakt führt.
2. Der Therapeut nimmt das Kind ganz so an, wie es ist.
3. Der Therapeut gründet seine Beziehung zum Kind auf einer Atmosphäre des Gewähren-lassens, so dass das Kind all seine Gefühle frei und ungehemmt ausdrücken kann.
4. Der Therapeut ist wachsam, um die Gefühle, die das Kind ausdrücken möchte, zu erkennen und reflektiert sie auf das Kind zurück, damit es Einsicht in sein eigenes Verhalten gewinnen kann.
5. Der Therapeut achtet die Fähigkeit des Kindes, mit seinen Schwierigkeiten selbst fertig zu werden, wenn man ihm Gelegenheit dazu gibt, und eine Wahl im Hinblick auf sein Verhalten zu treffen. Der Entschluss zu einer Wandlung und das In-Gang-Setzen einer Veränderung sind Angelegenheit des Kindes.
6. Der Therapeut versucht nicht, die Handlungen oder Gespräche des Kindes zu beeinflussen. Das Kind weist den Weg, der Therapeut folgt ihm.
7. Der Therapeut versucht nicht, den Gang der Therapie zu beschleunigen. Es ist ein Weg, der langsam, Schritt für Schritt gegangen werden muss, und der Therapeut weiß das.
8. Der Therapeut setzt nur dort Grenzen, wo diese notwendig sind, um die Therapie in der Wirklichkeit zu verankern und um dem Kind seine Mitverantwortung an der therapeutischen Beziehung klar zu machen.

Drei Stufen in der Spieltherapie

Spieltherapie erfordert Geduld, Zeit, Lust, Interesse und den Willen an derart therapeutischer Beziehung. Nicht das Symptom, sondern die Persönlichkeitsentwicklung steht im Vordergrund. Wie schon erwähnt, soll die therapeutische Beziehung des Kindes zum Therapeuten letztendlich eine Beziehung des Kindes zu sich selbst ermöglichen und einen gesunden Umgang mit sich selbst.

- ♥ Die *erste Stufe* ist das Erleben (und damit die Erlaubnis) von Gefühlen, Bedürfnissen, Wünschen, Gedanken. In unserer Gesellschaft sind es häufig Ärger, Wut, Trauer und Frustration, die nicht gut ankommen. Das Kind lernt im Alltag, diese zu unterdrücken, wenn es für derartige Gefühle geschimpft wird. So bleiben sie auf der Strecke und können sich in Symptomen wie Aggression, Depression oder körperlichen Leiden widerspiegeln. Diese Gefühle müssen in der Therapie nicht unbedingt angesprochen werden, aber sie sollen vorkommen dürfen, auch wenn das Kind sie nicht bewusst wahrnimmt.
- ♥ Die *zweite Stufe* fördert bereits die Bewusstheit dieses Erlebens. Zum Beispiel wird ein Gefühl wie Frustriert-sein (etwa nach einem verlorenen Spiel) auch als solches benannt und langsam in die Welt des Kindes integriert. So kann es leichter damit umgehen und seine Handlungen danach ausrichten. Das eigene Verhalten (z.B. Zuschlagen oder anderes aggressives Verhalten) bestimmt dann nicht mehr den Menschen, sondern der Mensch kann sein Verhalten besser steuern, zumindest im Idealfall.
- ♥ Die *dritte Stufe* kann je nach Entwicklung des Kindes folgen: Ein Erleben wird nicht nur bewusst, sondern kann auch aktiv in ein gesünderes Verhalten umgesetzt werden.

Am Besten sieht man das anhand eines Beispiels: Nehmen wir das einfache Gefühl des "fröhlich seins". Zunächst ist es wichtig, dass ein Kind, selbst wenn es traurige Dinge erlebt hat, auch fröhlich sein kann, dass die Fröhlichkeit einen Platz bekommt (1. Stufe). Auf der zweiten Stufe wird dieses Gefühl auch als „fröhlich sein“ benannt und ist als "fröhlich sein" bewusst. Auf der dritten Stufe lernt das Kind sich so weit kennen, dass es wahrnimmt, wie es sein "fröhlich sein" in verschiedenen Situationen bewertet (z.B. "ist ok" oder "ist mir peinlich") und lernt, damit aktiv umzugehen. Zum Beispiel es zeigt allen stolz seine Fröhlichkeit oder ist im Stillen für sich fröhlich, wenn ihm das lieber ist.

Therapieverlauf

Im Erstgespräch wird zusammen mit den Eltern abgeklärt, worin das Problem liegt, was bisher versucht wurde, welche Vorstellungen und Erwartungen an den Therapeuten vorliegen und ob die Spieltherapie überhaupt hilfreich erscheint.

Es kann vorkommen, dass anstatt des Kindes die Eltern zur Beratung oder Therapie kommen, weil das Symptom des Kindes hauptsächlich familiäre Ursachen hat. Oder man entscheidet, dass die Spieltherapie durchgeführt wird und parallel die Eltern oder ein Elternteil bei einer Kollegin betreut werden. Wichtig ist, dass mit Geduld und Sorgfalt der am sinnvollsten erscheinende Therapieansatz gewählt wird.

In den ersten Stunden soll das Kind Vertrauen zum Therapeuten und zur Situation bekommen. Manchmal sind die Mutter oder der Vater anfangs in der Therapie dabei, wenn das Kind sonst Angst hätte.

Mit den Eltern sollte vorab geklärt werden, dass Spieltherapie nicht Erziehung, nicht Pädagogik, sondern wirklich Therapie ist. So ist es zum Beispiel häufig üblich, dass nicht das Kind, sondern die Therapeutin am Ende der Stunde die Spielsachen wegräumt, weil das von therapeutischem Nutzen ist. Zuhause bestimmen natürlich die Eltern über Wegräumen oder nicht, weil dort Erziehung passiert.

Das höchste Gut der Spieltherapie ist die Freiwilligkeit des Kindes. Wenn das Kind merkt, dass es selbst darüber entscheiden kann, was, wie und wie lange es innerhalb einer Therapiestunde spielt und dass es in jedem Fall wohlwollend angenommen wird, freut es sich auf die Therapie. Es kann auch vorkommen, dass das Kind Widerstände aufbaut, einfach nicht will oder "die Chemie" zwischen Therapeut und Kind nicht passt, dann macht eine Spieltherapie kaum Sinn.

Die Dauer einer Therapieeinheit beträgt 50 Minuten. Meist wird eine Einheit pro Woche vereinbart. Die Länge einer Spieltherapie beläuft sich zwischen einigen Wochen oder Monaten und ein bis drei Jahren. Durchschnittlich gehe ich von einer Dauer von einem halben Jahr bis eineinhalb Jahren aus.

In gewissen Abständen finden Elterngespräche statt, in denen der elterliche Umgang mit dem Kind und die Befindlichkeit in der Familie besprochen werden. Der Therapeut ist zur Verschwiegenheit gegenüber dem Kind verpflichtet, das heißt dass Inhalte aus den Therapiestunden auch den Eltern nicht preisgegeben werden, außer das Kind will das. Die Vertrauensbasis zwischen Kind und Therapeutin ist neben der Freiwilligkeit eines der wichtigsten Güter in der Therapie.

Wenn das Kind keine Lust mehr hat, zur Spieltherapie zu kommen, kann das ein wichtiger Hinweis darauf sein, dass die Spieltherapie erfolgreich war und beendet werden kann. Manchmal entschuldigen Eltern ein Kind damit, dass es zu einer Geburtstagsfeier eingeladen wurde und deswegen nicht zur Therapie kommen kann. Das ist für den Therapeuten ein gutes Zeichen. Was könnte besser sein für ein Kind mit sozialen Schwierigkeiten, als zu einem bunten Spiele-Nachmittag eingeladen zu werden. In diesem Fall darf das therapeutische Spiel auslaufen und dem alltäglichen Spiel mit Gleichaltrigen Platz machen.

Freilich endet eine Therapie nicht in jedem Fall so erfolgreich. Der Therapeut garantiert sein Bemühen um Förderung der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes und wird möglichst viel zu einer heilsamen Beziehung mit seinem kleinen Patienten beitragen. Er kann aber keine Symptomfreiheit beim Kind oder die totale Zufriedenheit in der Familie versprechen. Möglicherweise ist der biologische oder soziale Anteil am Symptom so groß, dass zwar die Schwierigkeiten nicht verschwinden, aber der Umgang damit verbessert wird.

Es kann auch vorkommen, dass eine Therapie nicht gelingt. Die regelmäßigen Elterngespräche dienen auch dazu, einzuschätzen, ob diese Art der Therapie fruchtet oder nicht.

Spielen Sie!

Ich persönlich bin seit 14 Jahren beruflich in der Betreuung von Kindern und Jugendlichen tätig und durfte dabei erfahren: Kinder haben ein hohes Potential an Entwicklungsmöglichkeiten, gleichzeitig auch einen hohen Bedarf an Unterstützung durch Erwachsene, die sie fördern.

Ich appelliere an Sie als Eltern: Nützen Sie das Spiel mit Ihren Kindern als positive Kraft für das Zusammenleben und für die Erziehung. Verbringen Sie viel Zeit spielend mit Ihren Kindern. Interessieren Sie sich für die Vorlieben der Kinder und lassen Sie sich anstecken von der Spiellust, die so spannend sein kann. Im und mit dem Spiel werden viele Lebensgefühle vermittelt: Freude, Frust, Spaß, Ärger, Hoffnung, Erwartung, Macht, Verwirrung, Siegen, Verlieren, Täuschen, miteinander, gegeneinander, alleine, in der Gruppe, zu zweit, Spannung, Entspannung, Regeln, Ordnung, Chaos und vieles mehr. Das Geld und vor allem die Zeit, die Sie ins Spielen hineinstecken, investieren Sie in ein gesundes Aufwachsen Ihrer Kinder.

Über das Kinderhilfswerk

Unsere Mission

Die Seele stärken & Entwicklung fördern!

Das Kinderhilfswerk ist Schnittstelle von Familie, Kindergarten, Schule, Jugendwohlfahrt sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Wir unterstützen Kinder- und Jugendliche mit psychosozialen Problemen sowie deren soziales Umfeld. Unser Angebot richtet sich überwiegend an sozial schwächer gestellte Familien, welche sich aus finanziellen Gründen Hilfe nicht leisten könnten. Wir fördern Kinder und Jugendliche in ihrer psychischen, emotionalen und sozialen Entwicklung und stärken Eltern sowie Bezugspersonen in ihrer Erziehungskompetenz.

Unsere Prinzipien

Gemeinsam mehr bewirken!

Zum Wohle des Kindes bieten wir möglichst unbürokratisch und schnell Hilfe. Wir unterstützen vertraulich, finanziell leistbar und auf Wunsch anonym. Bei unserem breiten Spektrum an Leistungsangeboten ist das Einbeziehen aller relevanten Bezugspersonen ein zentrales Element. Wir setzen keine Begrenzung bei der Behandlungsdauer und sind durch unsere Kooperationstherapeuten in ganz Österreich vertreten. Wir stehen für Transparenz, Sicherheit und die Einhaltung strenger Kriterien.

Kontakt

Verein Kinderhilfswerk
Stifterstraße 28/4
4020 Linz
Telefon: +43 732 791617
Email: linz@kinderhilfswerk.at
