

«Eine Hexe kann für jemanden durchaus freundlich, ein König dagegen furchteinflössend sein.»

**Andrea Reali-Ehrler (55), Figurenspieltherapeutin und Kunsttherapeutin mit eigener Praxis in Wallisellen ZH**



**Im Rahmen einer Figurenspieltherapie lassen sich Gefühle ausdrücken und neue Verhaltensweisen ausprobieren.**

**INFORMATION**

**Hier finden Sie Figurenspieltherapeut:innen:**

**Fachverband Figurenspieltherapie**
figurenspieltherapie.ch

**Figurenspieltherapie Schweiz**
figurenspieltherapieschweiz.ch

**Erfahrungsmedizinisches Register (EMR)**
emr.ch

**Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin (ASCA)**
asca.ch

Die Kosten für Figurenspieltherapien können unter Umständen teilweise von Zusatzversicherungen der Krankenkassen, Schulgemeinden oder Opferhilfestellen übernommen werden.

**GESUNDHEIT**

# Innere Welten bekommen hier eine Bühne

Es muss nicht immer eine Psychotherapie sein. Gerade für kleinere Kinder und Menschen, die gerne schöpferisch tätig sind, kann eine Figurenspieltherapie hilfreich sein.

Text **Maja Schaffner** Illustrationen **Corina Vögele**

Der Raum ist modern, hell und freundlich. Neben einem grossen Tisch finden sich darin mehrere Regale voller Material. Eines davon ist von oben bis unten mit Handpuppen gefüllt: Hier finden sich sowohl ein Baby als auch ein Grossvater, eine Meerjungfrau ebenso wie ein Pirat oder eine Ärztin. Es gibt zudem ein Känguru, einen Affen, einen Roboter sowie ausserirdische Wesen.

### Themen spielend bearbeiten

Ein höhenverstellbares, mit schwarzem Stoff umhülltes Brett dient als Bühne. «Hier führen wir die Geschichten der Klientinnen und Klienten auf», sagt Figurenspieltherapeutin Andrea Reali-Ehrler. Dabei handelt es sich allerdings nicht um lustiges Kasperlitheater. «In der Figurenspieltherapie gehen wir konkrete Probleme an», erklärt sie. Die Therapieform erlaubt unter anderem, in einem geschützten Rahmen Gefühle auszudrücken und neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

«Das Bühnenbild entsteht aus Tüchern und weiterem Material», beschreibt Reali. «Thema, Handlung und Kontext bestimmen die Klientinnen und Klienten selbst.» Sie verwenden verschiedene Requisiten und spielen die ausgewählten Figuren. Die Figurenspieltherapeutin gibt den Rahmen vor und übernimmt ihr zugewiesene Rollen.

### Für jedes Alter geeignet

Figurenspieltherapie ist eine Methode der Kunsttherapie. Sie eignet sich für alle Menschen ab ungefähr vier Jahren. «Bearbeitet werden beispielsweise Ängste, geringes Selbstwertgefühl, Sprechverweigerung, Missbrauch, schwierige Familiensituationen oder auch Anecken in Schule oder Kindergarten aufgrund von impulsivem Verhalten», berichtet Reali, die vor ihrer aktuellen Tätigkeit zunächst Pflegefachfrau und dann Mütter- und Väterberaterin war.

In der Figurenspieltherapie stehen Figuren oft für reale Personen oder etwas, das mit den Klientinnen und Klienten selbst zu tun hat, wie Wut oder Ohnmacht. Viele Figuren verkörpern sogenannte Archetypen: König oder Prinzessin stehen etwa für das Gute, Teufel oder Hexe für das Böse. «Ich frage allerdings immer nach, welche Rolle eine Figur tatsächlich einnehmen soll», berichtet Reali. «Denn eine Hexe kann für jemanden durchaus freundlich, ein König dagegen furchteinflössend sein.»

Tiere übernehmen häufig Helferrollen. «Manchmal führe ich zum Beispiel einen Vogel ein, der Fragen stellt oder Lösungsvorschläge macht», erklärt die Figurenspieltherapeutin. Etwa dann, wenn eine Figur ein ums andere Mal vom Krokodil gefressen wird.

Reali stellt auch persönliche Figuren mit ihren Klientinnen und Klienten her. Wenn sie mit Figuren nicht weiterkommt, hat sie noch ganz viel anderes im Repertoire: «Ich erzähle Geschichten, wir zeichnen und malen, riechen, tasten und schmecken oder unternehmen Fantasiereisen», nennt sie ein paar Beispiele. Ihr ist es wichtig, Probleme quasi vom Kopf in die Hände zu leiten: «Eher weg vom Darüber-Reden, hin zum Körperlichen, zum Gestalten und zum Handeln.»

### Vertrauen ist entscheidend

Wie erfolgreich eine Therapie ist, hängt davon ab, ob die Therapeutin das Vertrauen ihrer Klientinnen und Klienten und bei Kindern auch deren Eltern gewinnen kann. «Dann braucht es vor allem Zeit», sagt Andrea Reali-Ehrler. Oft zeigen sich Fortschritte nicht direkt. So auch im Fall eines sehr schüchternen Kindes, das früher ausschliesslich mit einzelnen nahestehenden Personen kommuniziert hat. In der Figurenspieltherapie redete es zwar ausschliesslich in Pferdesprache – doch im Alltag nahm es bald mit immer mehr Menschen Kontakt auf. ■

**GUT ZU WISSEN**

**Mutige Stellvertreter**



Figuren können Gefühle ausleben, Dinge direkt sagen, die Rolle wechseln oder sich Superkräfte aneignen. Das eröffnet ein Übungsfeld für Veränderungen.

FOTO ZVG