Spieltherapie bei Violetta – Wie Spielen Mädchen* hilft, Erlebtes zu verarbeiten

Mädchen* einen geschützten Ausdrucksraum geben

Hier bei Violetta versorgen wir Mädchen* ab drei Jahren nach erlebter sexualisierter Gewalt. Wenn Unbeteiligte hören, dass bereits so junge Kinder in die Beratungsstelle kommen, sind ihre Reaktionen oft: »So klein? Das ist ja schrecklich. Das muss ja eine unglaublich belastende Arbeit sein. Wie könnt ihr das nur aushalten?«

Wir wollen in diesem Artikel über die Spieltherapie als Angebot berichten. Wir wollen aber auch einen Gegenentwurf zu der bedrückenden Stimmung aufzeigen, die das Thema bei vielen Menschen auslöst. Denn einerseits ist diesen Mädchen* so früh schlimmes Leid und Unrecht widerfahren – das gilt es unbedingt anzuerkennen. Gleichzeitig erleben wir in der Arbeit mit den Betroffenen auch ganz viel Kraft, Stärke, unglaubliche Ressourcen, kreative Anpassungsmethoden und auch: Spaß und Lachen.

Dieser Artikel ist für alle Mädchen*, die uns bei Violetta jeden Tag beeindrucken und derentwegen wir unsere Arbeit hier gerne tun!

Warum Spieltherapie

Kinder verarbeiten belastende oder traumatische Erfahrungen häufig anders als Erwachsene. Wenn sie sexualisierte Gewalt erlebt haben, tragen sie oft Erinnerungen, Gefühle und Körperempfindungen in sich, für die ihnen die Worte fehlen. Gerade jüngere Kinder drücken sich vor allem über ihr Spiel aus – darin zeigt sich, was sich nicht in Worte fassen lässt. Deshalb ist die Spieltherapie ein wichtiger Bestandteil der Arbeit in unserer Fachberatungsstelle. Hier erhalten die Mädchen* einen geschützten Raum, in dem sie ihre Gefühle, Erlebnisse und inneren Konflikte auf ihre eigene Weise ausdrücken können.

Mithilfe von Figuren, Rollenspielen, kreativen Materialien oder Sandspiel können sie Erfahrungen verarbeiten, ohne diese direkt erzählen zu müssen. Die Beraterin begleitet diesen Prozess behutsam und orientiert sich an den Bedürfnissen, Signalen und dem Tempo des Kindes.

Spieltherapie kann helfen, das Selbstvertrauen zu stärken, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und zunehmend mehr Sicherheit und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Ziel ist es, die Ressourcen der Mädchen* zu stärken, ihre Entwicklung zu fördern und ihnen neue Zuversicht für ihren weiteren Weg zu vermitteln.

Nach sexualisierter Gewalt

Mädchen*, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, zeigen sehr unterschiedliche Reaktionen. Manche wirken unauffällig, andere entwickeln beispielsweise:

- Ängste oder Schlafprobleme
- Einnässen/Einkoten
- Rückzug oder Traurigkeit
- Wut oder aggressives Verhalten
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Körperliche Beschwerden ohne medizinische Ursache
- Auffälliges oder grenzverletzendes Spielverhalten

Diese Reaktionen sind mögliche Folgen einer belastenden Erfahrung und Ausdruck eines hohen inneren Stresses. In der Spieltherapie steht nicht das Ereignis selbst im Mittelpunkt, sondern das Kind mit seinen Bedürfnissen, Gefühlen und Ressourcen.

Wie verläuft eine Spieltherapie in der Praxis?

Eine Spieltherapieeinheit dauert in der Regel 50 Minuten und findet einmal wöchentlich statt. Wir können in der Beratungsstelle jeder Klientin* 15 bis 25 spieltherapeutische Sitzungen anbieten. Wie viele Termine ein Mädchen* benötigt, richtet sich nach seiner individuellen Situation, seinen Symptomen und seinen Bedürfnissen. Der Zeitraum soll dem Mädchen* die Möglichkeit geben, eine vertrauensvolle Beziehung zur Therapeutin aufzubauen, belastende Erfahrungen in seinem eigenen Tempo zu verarbeiten und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Jedes Mädchen* bringt seine eigene Geschichte und Ressourcen mit. Entsprechend unterscheiden sich auch die Themen, die wir gemeinsam aufgreifen und bearbeiten. Häufig stehen dabei folgende inhaltliche Bereiche im Mittelpunkt:

- Eigene Gefühle wahrnehmen, unterscheiden und benennen lernen
- Einen Ausdruck für innere Erlebnisse und Empfindungen finden und Sprachlosigkeit überwinden
- Die Selbstwahrnehmung und das Selbstwertgefühl stärken und ein besseres Verständnis für sich selbst entwickeln
- Fähigkeiten zur Selbstregulation und zum Umgang mit starken Gefühlen erweitern
- Eigene Grenzen, Bedürfnisse und Handlungsmöglichkeiten besser kennenlernen
- Neue Erfahrungen von Sicherheit, Kontrolle und Vertrauen entwickeln

Auch die Bezugspersonen spielen eine wichtige Rolle. Deshalb beziehen wir Eltern oder andere für das Mädchen* bedeutende Personen – je nach Situation – in den therapeutischen Prozess ein und beraten sie. Dadurch können sie das Kind besser verstehen und im Alltag unterstützend begleiten.

Unsere Haltung

Sexualisierte Gewalt geht mit einem tiefen Vertrauensbruch einher. Viele Mädchen* erleben dadurch Beziehungen als unsicher und können nur schwer Nähe zulassen, Vertrauen aufbauen oder eigene Bedürfnisse gegenüber anderen ausdrücken und wahrnehmen. Die Beraterin bietet in der Spieltherapie kontinuierlich eine sichere und tragende Beziehung an – auch in Phasen, in denen das Mädchen* sich zurückzieht, keinen Kontakt aufnehmen kann oder Distanz benötigt.

Diese Erfahrung von Verlässlichkeit und Annahme bildet eine wichtige Grundlage dafür, Beziehungen neu und korrigierend zu erleben und Vertrauen Schritt für Schritt wieder aufzubauen. Aus dieser Haltung heraus vermitteln wir dem Mädchen* Botschaften wie: Du wirst gesehen. Du wirst ernst genommen. Du bist sicher. Du bestimmst das Tempo. Ich weiß, was dir passiert ist, und kann das aushalten. Du erzählst nur so viel, wie du möchtest.

Wir betrachten dabei die Mädchen* stets in ihrer Ganzheitlichkeit, mit all ihren Ressourcen, Selbstheilungskräften und Interessen.



Spieltherapiezimmer in der Fachberatungsstelle Violetta

Zentrale Aspekte in der Haltung

Parteilichkeit
Ich glaube dir. Ich stehe an deiner Seite.
Ich bin für dich da.

Freiwilligkeit
Du darfst hier sein, wenn du das möchtest.
Du musst aber nicht.

Mitbestimmung
Du bestimmst, was du erzählen möchtest und was nicht.
Wenn du etwas nicht möchtest, darfst du das sagen.

Sicherheit und geschützter Raum
Du bist hier sicher. Die Stunde ist nur für dich da.
Dir kann hier nichts passieren.

Kontrollierbarkeit
Die Stunde ist gestaltbar. Du bestimmst mit.
Du hast Kontrolle über die Situation.

Beschwerde
Du darfst dich beschweren.
Uns ist wichtig, dass du dich hier wohl fühlst.
Wenn dir etwas nicht gefällt, darfst du das mitteilen.

Spaß
Spieltherapie darf Spaß machen! Hier ist Raum für dich, deine Interessen und die Dinge, die dir Freude bereiten. All das hat hier Raum und wir können es gemeinsam machen. Lachen erlaubt.

Ganzheitlichkeit
Jedes Mädchen ist viel mehr als der Missbrauch.*
Jedes Mädchen hat Interessen, Stärken und Ressourcen in sich. Jedes Mädchen* ist wertvoll und etwas Besonderes. Wir freuen uns auf dich.*

Manchmal reicht eine Spieltherapie nicht aus und es braucht weiterführende therapeutische Hilfen, beispielsweise eine Traumatherapie. Wir unterstützen Angehörige, Fachkräfte und Kinder dabei, Bedarfe der Mädchen* zu erkennen und einzuordnen und eine passende Versorgung für jedes Mädchen* zu finden.

Kein Kind kann sich allein schützen – es braucht Erwachsene, die hinschauen, ernst nehmen und Unterstützung anbieten, wenn eine Vermutung sexualisierter Gewalt im Raum steht oder sich Ihnen ein Kind anvertraut. Danke an alle Erwachsenen, die es Mädchen* ermöglichen, eine Spieltherapie bei Violetta wahrnehmen zu können.