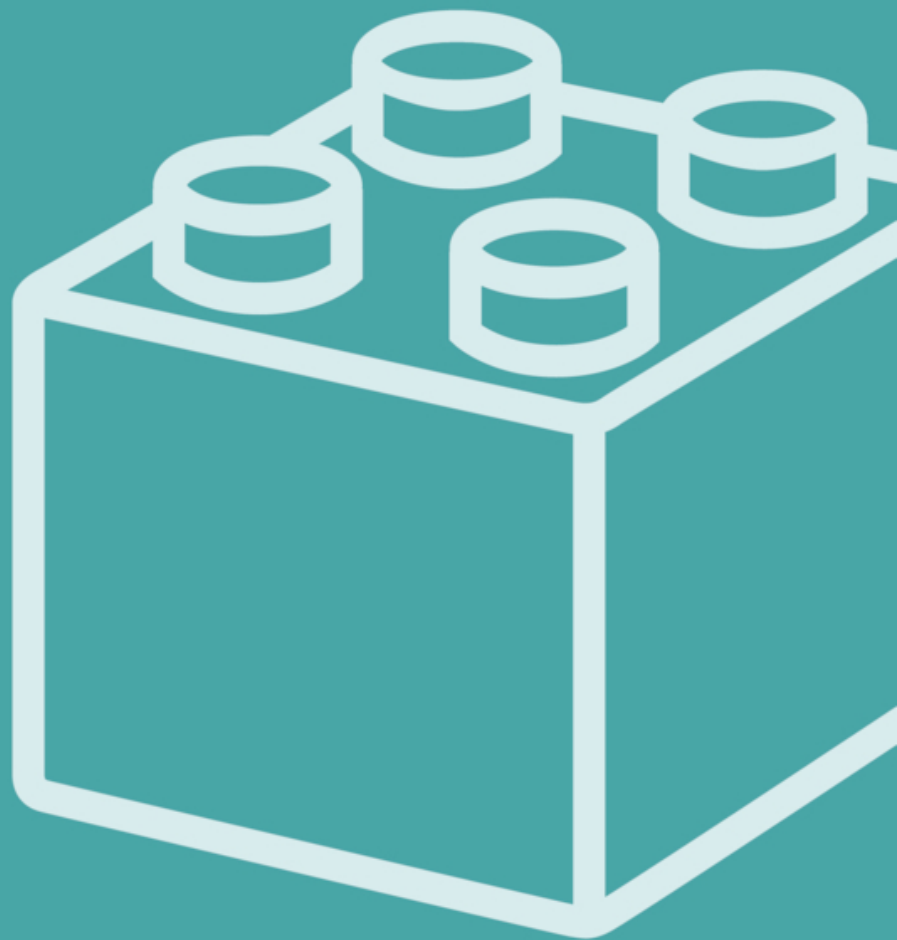


Heine

Spieltherapie

THERAPIE-BASICS



E-Book inside auf
psychotherapie.tools

BELTZ

Hannah-Marie Heine
hannah.heine@yahoo.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29386-0 Print
ISBN 978-3-621-29387-7 E-Book (PDF)

1. Auflage 2026

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Umschlagbild: Lina-Marie Oberdorfer
Herstellung: Uta Euler
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Informations- und Arbeitsblätter	6
Vorwort	8
Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch	9

I Was ist Spieltherapie?

1 Einführung: Wie entstand die Spieltherapie?	12
2 Was sind die Grundlagen und Grundhaltungen der Spieltherapie?	18
3 Wie sehen Indikation und Diagnosestellung in der Spieltherapie aus?	39
4 Wie sieht ein idealtypischer Therapieverlauf aus?	52
5 Wie gestalte ich die Therapiebeziehung in der Spieltherapie?	61
6 Was sind die wichtigsten Techniken in der Spieltherapie?	74
7 Arbeit mit Bezugspersonen in der Spieltherapie	94
8 FAQ	100

II Spieltherapie im Einsatz

9 Fallbeispiele	106
10 Dos und Don'ts: Schwierige Situationen in der Spieltherapie	119
11 Mein Wissen überprüfen, vertiefen und anwenden	123
12 Wo kann ich mehr erfahren?	129
Literatur	133

Verzeichnis der Informations- und Arbeitsblätter

1 Einführung: Wie entstand die Spieltherapie?

INFO 1	Entstehungsgeschichte der Spieltherapie	14
INFO 2	Verschiedene Formen spieltherapeutischen Arbeitens	16

2 Was sind die Grundlagen und Grundhaltungen der Spieltherapie?

INFO 3	Grundhaltungen in der Spieltherapie	21
INFO 4	Der personenzentrierte Ansatz	23
INFO 5	Das kindliche Spiel aus entwicklungspsychologischer Sicht	24
INFO 6	Phasen der Spielentwicklung	27
AB 1	Selbstreflexion: Eigene Erfahrungen mit Spielen	30
INFO 7	Passende Materialien für spieltherapeutische Einheiten	32
AB 2	Selbstreflexion: Spielen in der Therapie	33
INFO 8	Spieltherapie in verschiedenen Altersspannen und Entwicklungsstufen	34
INFO 9	Entwicklungsaufgaben und ihre Bedeutung für die Spieltherapie	35
AB 3	Die verschiedenen Ebenen von Spielsituationen	37

3 Wie sehen Indikation und Diagnosestellung in der Spieltherapie aus?

INFO 10	Indikationen und Kontraindikationen	41
INFO 11	Häufig vorkommende Themen in der Spieltherapie	43
INFO 12	Diagnostik in der Spieltherapie	44
INFO 13	Fragensammlung für die Spieltherapie	47
AB 4	Diagnostikbogen Spieltherapie: Eingangsdiagnostik	48
AB 5	Diagnostikbogen Spieltherapie: Verlaufsdiagnostik	50
AB 6	Diagnostikbogen Spieltherapie: Abschlussdiagnostik	51

4 Wie sieht ein idealtypischer Therapieverlauf aus?

INFO 14	Behandlungsverlauf einer Spieltherapie	54
INFO 15	Planung der Sitzungen im Rahmen einer Spieltherapie	56
AB 7	Erste Schritte als Spieltherapeut:in gehen	58
AB 8	Protokoll einer Sitzung im Rahmen einer Spieltherapie	59
AB 9	Reflexion einer Sequenz innerhalb einer Spieltherapie	60

5 Wie gestalte ich die Therapiebeziehung in der Spieltherapie?

INFO 16	Bedürfniserfüllung in der Beziehungsgestaltung	63
INFO 17	Beziehungsgestaltung in der Spieltherapie	66
INFO 18	Anforderungen an Spieltherapeut:innen	68
AB 10	Selbstreflexion: Anforderungen an Spieltherapeut:innen	70
AB 11	Selbstreflexion: Mit welchen Kindern komme ich leicht in Kontakt?	71
AB 12	Selbstreflexion: Meine aktuellen therapeutischen Beziehungsangebote	72

6 Was sind die wichtigsten Techniken in der Spieltherapie?

INFO 19	Spieltherapeutische Basisinterventionen	76
INFO 20	Regieeinweisungen einholen in der Spieltherapie	79
INFO 21	Besondere Spielformen im therapeutischen Setting	81
INFO 22	Spielkämpfe gestalten	84
INFO 23	Schutzräume bauen	85
INFO 24	Korrigierende Beziehungserfahrungen und Nachbeelterung in der Spieltherapie	86
INFO 25	Expositionen in der Spieltherapie	87
INFO 26	Hilfreicher Umgang mit traumatischem Spiel	88
AB 13	Das Gefühlsknäuel entwirren: Selbstfürsorge für Spieltherapeut:innen	90
INFO 27	Abschlussstunden in der Spieltherapie gestalten	92

7 Arbeit mit Bezugspersonen in der Spieltherapie

INFO 28	Anwälte des Kindes sein	95
INFO 29	Das Spielverhalten der Kinder für Bezugspersonen übersetzen	97
INFO 30	Eltern-Kind-Stunden in der Spieltherapie	98

8 FAQ

INFO 31	FAQ: Praktische spieltherapeutische Arbeit	101
INFO 32	FAQ: Arbeit mit Bezugspersonen	103

9 Fallbeispiele

INFO 33	Fallbeispiel: Saras zwei Drachenfamilien	107
INFO 34	Fallbeispiel: Das geheime Badezimmer	109
INFO 35	Fallbeispiel: Kann ich nicht allein wohnen?	111
INFO 36	Fallbeispiel: Kann ich mit zu dir?	113
INFO 37	Fallbeispiel: Gegen Spinnen kämpfen	115
INFO 38	Fallbeispiel: Mutig werden beim Arzt	117

10 Dos und Don'ts: Schwierige Situationen in der Spieltherapie

INFO 39	Dos und Don'ts: Erste Begegnung auf Spielebene	120
INFO 40	Dos und Don'ts: Schwierigkeiten im Therapieverlauf	121
INFO 41	Dos und Don'ts: Elternarbeit in der Spieltherapie	122

11 Mein Wissen überprüfen, vertiefen und anwenden

AB 14	Wissensüberprüfung zu den Grundlagen	124
AB 15	Übungen zur Vertiefung und Anwendung	125
AB 16	Wissensüberprüfung zu spieltherapeutischen Interventionen	126
AB 17	Wissen anwenden: Spieltherapeutische Interventionen	127

12 Wo kann ich mehr erfahren?

INFO 42	Weiterführende Literatur zur Spieltherapie	130
INFO 43	Kartensets für die Spieltherapie	131
INFO 44	Therapiespiele zum Einsatz in der Spieltherapie	132

Vorwort

In diesem Therapie-Basics-Band werden die Grundlagen der Spieltherapie sowie damit zusammenhängende Interventionen vorgestellt. Auf den Informationsblättern wird erklärt, wie Spielverhalten eingeordnet und therapeutisch und lösungsorientiert begleitet werden kann. Viele Arbeitsblätter bieten zudem die Möglichkeit zur Reflexion über eigene Gefühle und Wahrnehmungen sowie Lernprozesse.

Spieltherapeutisch zu arbeiten, kann Therapeut:innen viel abverlangen. Es braucht ein besonderes Gespür und eine gewisse Begeisterung, um die nötige Authentizität herzustellen. Kinder spüren sehr genau, ob man mit ihnen im Hier und Jetzt ist und mit welcher Intensität man sich auf das gemeinsame Spiel einlässt. Das gleichzeitige (Mit-)Spielen und das gezielte Einsetzen der Interventionen braucht zudem viel Übung und Wissen – doch die Mühe lohnt sich! Der spielerische Ansatz und die Einladung zum freien Ausdruck kommen vielen Kindern entgegen, sodass sie sich leichter und schneller öffnen. Die einhergehende Spielfreude und das gemeinsame Lachen, die Spieltherapien oft begleiten, stärken zudem Motivation und die therapeutische Beziehung.

Ich persönlich bin in den Spieltherapien immer wieder beeindruckt, wie klar und ausdrucksstark viele Kinder ihre aktuellen Themen auf Spielebene gestalten und wie Veränderungsprozesse aussehen können. Die Spieltherapie als Methode ist für mich eine Bereicherung im verhaltenstherapeutischen Werkzeugkoffer. Oftmals können verhaltenstherapeutische Techniken auf Spielebene eingesetzt oder ausprobiert werden. Außerdem entwickelt man im gemeinsamen Spiel einen neuen Blick auf viele Kinder. Man erhält wichtige diagnostische Informationen und kann gezielt Erfahrungen erzeugen, die von den Kindern im Spiel mit all ihren Sinnen erlebt und von Emotionen begleitet werden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Begeisterung bei der spieltherapeutischen Arbeit!

Wiesbaden, im November 2025

Hannah Heine



Was ist Spieltherapie?

- 1 Einführung: Wie entstand die Spieltherapie?
- 2 Was sind die Grundlagen und Grundhaltungen der Spieltherapie?
- 3 Wie sehen Indikation und Diagnosestellung in der Spieltherapie aus?
- 4 Wie sieht ein idealtypischer Therapieverlauf aus?
- 5 Wie gestalte ich die Therapiebeziehung in der Spieltherapie?
- 6 Was sind die wichtigsten Techniken in der Spieltherapie?
- 7 Arbeit mit Bezugspersonen in der Spieltherapie
- 8 FAQ

1 Einführung: Wie entstand die Spieltherapie?

Damit eine Spieltherapie wirksam werden kann, braucht es gewisse Rahmenbedingungen, die erfüllt sein sollten. Eine Spieltherapie eignet sich für Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren mit einem emotionalen Thema, das sie auf Spielebene inszenieren. Eine Voraussetzung für die Aufnahme einer Spieltherapie ist eine altersentsprechende Spielentwicklung sowie die Fähigkeit, sich auf eine Weise auszudrücken, dass ein Gegenüber sich entsprechend in eine Spielhandlung einbringen kann. Zudem ist wichtig, dass das Kind die Impulse oder Interventionen aufnehmen sowie umsetzen kann.

In diesem Kapitel wird erläutert, wie die Spieltherapie entstanden ist und wie sie sich in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat. Dabei erfahren Sie, wie das Medium *Spiel* mit Kindern für therapeutische Prozesse genutzt werden kann und welche grundlegenden Strategien angewendet werden.

Die Bedeutung des kindlichen Spiels hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Durch das Forschungsfeld der Entwicklungspsychologie konnten nach und nach wichtige Erkenntnisse gewonnen werden, die belegen, wie wichtig freies Spielen für Kinder ist. Sie lernen dadurch, die Welt entdecken sowie all ihre erworbenen Fähigkeiten zu verbessern und zu erproben. Doch auch die Bedeutung für das emotionale Wohlbefinden und die Verarbeitung von gemachten Erfahrungen ist bekannt. Als Spieltherapeut:in ist es sinnvoll, über die Entstehungsgeschichte sowie den aktuellen Forschungs- und Wissensstand informiert zu sein, da es vorkommen kann, dass die Methode der Spieltherapie erklärt und für Laien verständlich gemacht werden muss. Insbesondere Eltern können verunsichert sein, wenn sie hören, dass in der Therapie »nur« gespielt wird. Das Grundlagenwissen kann helfen, den Eltern die Methode näherzubringen und zugleich für die Berechtigung und Bedeutung des Spiels im Alltag des Kindes zu werben.

■ Wichtig

Das Spiel wird in der Literatur oftmals als Königsweg zur Seele des Kindes oder als Sprache des Kindes beschrieben. Anzunehmen ist, dass das Kind bewusst sowie unbewusst aktuelle Themen und Inhalte aus seiner Lebensrealität sowie Gefühlswelt in Spielszenen inszeniert und bearbeitet. Die Gestaltung der Spielszenen gestaltet sich dabei höchst individuell, wobei interessanterweise immer wieder ähnliche Muster und Spielszenen beobachtbar sind.

In der Spieltherapie wird das Spiel als zentrale Kommunikationsform gewählt und gemeinsam mit dem Kind gestaltet. Kinder haben noch nicht den gleichen Zugang zum sprachlichen Ausdruck wie Erwachsene. Sie wählen daher unbewusst das Spiel als Möglichkeit, sich auszudrücken. Dabei hat das Spiel eine Hier-und-Jetzt-Qualität.

In jedem Falle sind Kinder stark und oftmals emotional involviert, wenn sie in eine Spielhandlung einsteigen. Es kann vorkommen, dass sie so sehr in ihr Tun vertieft sind, dass sie auf ein Rufen verzögert reagieren oder einen Moment brauchen, um wieder in der Realebene anzukommen. Vielen Kindern fällt es schwer, ein aktuelles Spielgeschehen zu beenden, vor allem wenn ein Thema auf Spielebene aus ihrer Sicht noch nicht gelöst oder ausreichend bearbeitet wurde.

In Deutschland wird in unterschiedlichen Settings spieltherapeutisch gearbeitet. Dazu gehören:

- ▶ Praxen für Psychotherapie
- ▶ Frühförderstellen oder Praxen für Heilpädagogik
- ▶ Psychiatrische, psychosomatische oder Reha-Kliniken

Wer spieltherapeutisch mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, braucht einen guten Zugang zu seinem inneren Kind und kann sich idealerweise noch genau an die Gefühle erinnern, die ausgelöst werden, wenn beim Spielen ein Hier-und-Jetzt-Gefühl entsteht. Für einen Moment wird alles andere vergessen und unwichtig. Das Spiel wird zur Realität des Kindes. Dabei können starke Emotionen aufkommen. Besonders daran ist, dass das Kind in der Spieltherapie Situationen durchspielen kann, quasi erproben kann. Es kann sich auf Situationen, die es zukünftig in der Realität erleben wird, vorbereiten. Zugleich können bereits erlebte Erfahrungen jeglicher Art nochmals durchgespielt werden, um sie zu verarbeiten.

■ **Wichtig**

Wenn ein Kind eine bestimmte Spielszene immer und immer wieder inszeniert, zeigt sich darin oft ein unaufgelöstes Thema. Eine Erinnerung, ein Gefühl oder eine Erfahrung wollen verarbeitet werden.

Das Spiel kann wie eine Superpower von Kindern betrachtet werden. Sie begeben sich dabei in einen Raum, in dem sie experimentieren können, verschiedene Seiten an sich erproben und verschiedene Verläufe von Situationen ausprobieren können. Therapeut:innen können das Kind unterstützen, indem sie ...

- ▶ Modell für das Kind sind,
- ▶ eine Hilfs-Ich-Funktion übernehmen: Gefühle benennen, Situationen einordnen, Psychoedukation über verschiedene Themen auf Spielebene,
- ▶ erwünschtes Verhalten verstärken,
- ▶ Alternativverhalten vorschlagen und anbieten,
- ▶ Gefühle mit aushalten,
- ▶ Co-Regulation anbieten und die selbstständige Emotionsregulation anregen.

Eine gesunde Einstellung kann sein: Das Kind gibt die Spielinhalte vor und zeigt damit sein Thema. Therapeut:innen sind nun dafür verantwortlich, das Kind bestmöglich darin zu unterstützen, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Informationsmaterial dieses Kapitels

INFO 1 Entstehungsgeschichte der Spieltherapie

Die Entstehungsgeschichte der Spieltherapie wird auf diesem Informationsblatt erläutert. Dabei werden wichtige Personen der Geschichte sowie relevante Therapieformen genannt und der Zusammenhang erklärt.

INFO 2 Verschiedene Formen spieltherapeutischen Arbeitens

Auf diesem Informationsblatt erhalten Sie eine Übersicht über die verschiedenen Formen des spieltherapeutischen Arbeitens. Innerhalb mehrerer Therapieverfahren kann spieltherapeutisch gearbeitet werden, sodass es auch eine systemisch beeinflusste Spieltherapie gibt, eine traumaspezifische Spieltherapie oder die Sandspieltherapie.

Entstehungsgeschichte der Spieltherapie

Die Spieltherapie ist eine psychotherapeutische Behandlungsmethode für Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren. Sie entwickelte sich aus verschiedenen Ansätzen und Ideen im Laufe der Zeit. Dabei spielten Einflüsse aus verschiedenen Therapierichtungen eine Rolle.

Die Spieltherapie ist heute ein etabliertes Verfahren in der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass Kinder im Spiel nicht nur ihre Umwelt erkunden, sondern auch ihr inneres Erleben ausdrücken, verarbeiten und beeinflussen können. Doch dieser Zugang zur kindlichen Psyche über das Spiel war keineswegs von Anfang an selbstverständlich. Vielmehr ist die Spieltherapie das Ergebnis einer historischen Entwicklung, in der sich psychologische, psychoanalytische, pädagogische und gesellschaftliche Strömungen miteinander verflochten haben.

Historische Entwicklung der Spieltherapie

Die Spieltherapie entwickelte sich im Spannungsfeld zwischen Psychotherapie, Entwicklungspsychologie und Pädagogik. Ihre Wurzeln reichen zurück bis ins frühe 20. Jahrhundert, als erstmals erkannt wurde, dass Kinder über das Spiel Zugang zu ihrer inneren Welt finden – und dass Spiel sowohl diagnostisches als auch therapeutisches Potenzial birgt.

Zentrale Wegbereiter:innen und Etappen

- **Sigmund Freud:** Die Wurzeln der Spieltherapie lassen sich teilweise auf Sigmund Freud zurückführen. Er erkannte die Bedeutung des Spiels als Ausdrucksmittel für Kinder, um unbewusste Konflikte und Gefühle auszudrücken.
- **Hermine Hug-Hellmuth:** In den frühen 1920er-Jahren entwickelte Hermine Hug-Hellmuth, eine österreichische Psychoanalytikerin, die als eine der Pionierinnen der Kinderanalyse gilt, eine Form der Therapie, die das Spielen von Kindern in den therapeutischen Prozess einbezog. Sie erkannte die Bedeutung von Spielzeugen als Werkzeugen, um Kindern zu helfen, ihre inneren Konflikte auszudrücken.
- **Melanie Klein:** Melanie Klein, eine prominente Psychoanalytikerin, trug erheblich zur Entwicklung der Spieltherapie bei. Sie verfeinerte und erweiterte die Arbeit von Freud und Hug-Hellmuth und entwickelte die sogenannte »Kinderanalyse«. Dabei war das Spiel ein zentrales Element, um die unbewussten Gedanken und Gefühle von Kindern zu verstehen. Sie war eine der ersten, die das freie Spiel als Äquivalent zur freien Assoziation in der Erwachsenenpsychoanalyse betrachtete. Sie entwickelte das spielanalytische Setting, in dem das Kind durch das Spiel seine inneren Konflikte, Ängste und Triebwünsche ausdrücken konnte. Klein war überzeugt, dass auch sehr junge Kinder über das Spiel Einsicht gewinnen und Veränderungsprozesse durchlaufen können. Ihr Ansatz war interpretativ, analytisch und tiefenpsychologisch fundiert.
- **Anna Freud:** Im Gegensatz zu Melanie Klein betonte Anna Freud stärker die Ich-Funktionen des Kindes und dessen Entwicklungsstand. In ihrem spieltherapeutischen Vorgehen stand die Stärkung des Ichs im Vordergrund. Sie nutzte das Spiel weniger zur Deutung unbewusster Inhalte, sondern als Mittel zur Beziehungsgestaltung, Stabilisierung und zur Förderung der Entwicklung.

Entstehungsgeschichte der Spieltherapie

- ▶ **Virginia Axline:** In den 1940er-Jahren entwickelte die amerikanische Psychologin Virginia Axline, beeinflusst durch die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie von Carl Rogers, die non-direktive Spieltherapie. Sie übertrug Prinzipien der Gesprächstherapie auf die Arbeit mit Kindern. Axline betonte die Bedeutung eines nicht-direktiven, unterstützenden Ansatzes, bei dem das Kind durch das Spiel Selbstaussdruck und Selbstheilung erreichen konnte. Das Kind wird folglich im Spiel nicht gelenkt, sondern von Therapeut:innen mit einer wertschätzenden Haltung begleitet und in seinen erlebten Emotionen validiert. Dabei ging sie davon aus, dass das Kind über ein inneres Bedürfnis zur Selbstheilung verfügt – wenn es in einer Umgebung auf Verständnis, Empathie und Akzeptanz trifft.
- ▶ **Donald Woods Winnicott:** Winnicott war ein britischer Kinderarzt und Psychoanalytiker. Er betonte die Bedeutung des »Übergangsobjekts« und des »Übergangsraums« für die kindliche Entwicklung. Seine Arbeit half, das Verständnis für die therapeutische Verwendung von Spielen weiter zu vertiefen.
- ▶ **Herbert Goetze:** Herbert Goetze entwickelte die Personenzentrierte Spieltherapie (Goetze, 1981), in der Therapeut:innen sich deutlich aktiver einbringen können. Dabei wird die Grundhaltung der personenzentrierten Gesprächstherapie eingenommen, die unbedingte Wertschätzung, empathisches Verstehen sowie kongruentes Therapeutenverhalten beinhaltet. Techniken wie das Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte, behutsames Konfrontieren sowie die Selbstexploration können genutzt werden.

Spieltherapie heute

Die Spieltherapie hat sich seit ihren Anfängen weiterentwickelt und integriert heute verschiedene therapeutische Ansätze und Techniken. Die heutige Spieltherapie ist methodisch vielfältig und interdisziplinär. Sie umfasst ...

- ▶ psychodynamische Verfahren (klassisch und modern),
- ▶ verhaltenstherapeutisch fundierte Methoden,
- ▶ kindzentrierte/ personenzentrierte Ansätze,
- ▶ systemische und integrative Modelle,
- ▶ traumaspezifische Spieltherapie (z. B. mit EMDR, TF-CBT, Stabilisierungstechniken).

Die moderne Spieltherapie richtet sich zunehmend nach den individuellen Bedürfnissen und Ressourcen des Kindes sowie den Anforderungen des jeweiligen Störungsbilds und familiären Kontexts. Dabei bleibt das kindliche Spiel das zentrale Medium der Kontaktaufnahme, Beziehungsgestaltung, Ausdrucksform und des therapeutischen Prozesses.