



**MAG. IRENE UMFER**

**Psychotherapeutin  
Supervisorin / Coach**

Falkenburg 137  
A-8952 Irdning

Telefon und Fax  
03682 26175

Mobil  
0699 12564221

E-Mail  
umferirene@a1.net

MITGLIED DES



**ÖBVP**

BUNDESVERBAND  
FÜR PSYCHOTHERAPIE



**PSYCHOTHERAPIE**

**KINDER- UND JUGENDTHERAPIE**

**HYPNOSE THERAPIE**

**MÄRCHENTHERAPIE**



**So wie wir unser Gesicht  
nur in einem Spiegel sehen können,  
erkennen wir unser Wesen  
nur durch die Rückmeldung  
anderer Menschen.**

### **Psychotherapie hilft ...**

- wenn der Leidensdruck groß ist
- wenn Ängste lähmen
- wenn Panikattacken die Kehle zuschnüren
- wenn Überforderung krank macht
- wenn Partnerschaft belastend wird
- wenn die Außenseiterrolle unerträglich wird
- wenn der Schlaf gestört ist
- wenn Einsamkeit und Depression die Tage verdunkeln
- wenn Schule und Erziehungsfragen Sorgen bereiten
- wenn Zwang und Sucht ständige Begleiter sind
- wenn der Körper und die Gefühle nicht mehr gespürt werden
- wenn medizinische Diagnose und Hilfe ausweglos erscheinen
- wenn Schmerzen chronisch werden
- wenn geliebte Menschen gehen
- **die eigenen Stärken und Potenziale aufzuspüren**
- **Lösungsschritte zu finden und zu erproben**
- **Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern**

### **Hypnosetherapie ist ...**

- eine wirksame, sanfte Methode zur
- Beruhigung und Tiefenentspannung
- Entfaltung der Persönlichkeit
- Unterstützung in schwierigen Phasen und Krisenzeiten
- Linderung bei körperlichen, psychischen und psychosomatischen Leiden
- Stärkung des Selbstwertgefühls und der Lebensfreude

Die heilende Wirkung von Hypnose wird seit Jahrtausenden in vielen Kulturkreisen eingesetzt. Der hypnotische Zustand wird durch langsame, bewusste Atmung eingeleitet und führt zu einem angenehmen Entspannungszustand, der den Zugang zum eigenen Kräfte-reservoir des Unbewussten ermöglicht. Der Hypnotisierte hat innere Bilder, die nur von ihm selbst kommen und oft überraschende Lösungsmöglichkeiten anbieten.

### **Märchentherapie ist ...**

- eine effiziente, spielerische Methode, Kindern und Jugendlichen mit Märchen, Geschichten und therapeutischer Arbeit zu helfen,
- wenn Probleme auftauchen
- wenn sie etwas belastet und sie mit niemandem darüber reden wollen
- wenn sie besondere Bedürfnisse haben

# MÄRCHENTHERAPIE für Kinder mit Problemen

**MÄRCHEN** nehmen meist einen breiten Raum in der Gedankenwelt von Kindern ein.

Sie können sich mit Märchenfiguren identifizieren, z. B. mit einem Helden, der Ungeheuer tötet, mit einem Dummkopf, der am Ende zeigt, dass er den anderen überlegen ist oder mit Aschenputtel, das ungerecht behandelt wird und schließlich doch über die bösen Schwestern siegt.

Kinder, die Probleme machen, wie z. B. durch Hyperaktivität, Aggressivität, Ängste, Legasthenie, Bettnässen, haben Probleme. Sie wollen aber ungerne darüber reden.

Dennoch brauchen sie Hilfe. Die Märchentherapie ist eine sehr schonende, wirksame Methode, den Weg ins Innere des Kindes zu finden. Sie öffnet ein Fenster, das eine Verbindung zwischen Innen und Außen, zwischen Unbewusstem und Bewusstem herstellt.

**VORDERGRÜNDIG** scheint es, dass alte Märchen uns wenig über die Verhältnisse des modernen Lebens lehren, in Wirklichkeit aber erfährt man daraus viel über die inneren Probleme der Menschen und möglichen Lösungen. So kann ein Kind durch Märchen unbewusst Bewältigungsstrategien seiner Schwierigkeiten lernen.

**DURCH DAS ERZÄHLEN** eines gewünschten Märchens und die therapeutische Arbeit an dessen Liebesszene stabilisiert sich das Selbstwertgefühl des Kindes und somit kann es auch in seinem äußeren Leben mit all seinen Aufgaben besser zurechtkommen. Denn im Märchen geht es um psychische Reifung, um die Integration von inneren Spannungen. Nur wenn dies auch im äußeren Leben, im Alltagsleben gelingt, kann ein Kind gesund und selbstständig werden.

**DIE VIELLEICHT** auf den ersten Blick für die Arbeit mit Kindern abschreckend erscheinenden Grausamkeiten in Märchen symbolisieren die instinktiven und triebhaften Seiten des Menschen. Sie ste-



hen auch für das Leid, die Qualen und sogar den Tod. Sie bieten daher dem Kind die Möglichkeit, diese Kämpfe spielerisch zu bestehen und sich zu behaupten.

Doch in vielen Märchen folgt nach dem Tod die Wiederauferstehung, die das geglückte Reifen symbolisiert, z. B. dass die Angst erfolgreich überwunden wird.

**Bei der Märchentherapie** wird ein jahrhundertealter gesellschaftlicher Erfahrungsschatz mit modernen psychotherapeutischen Erkenntnissen verbunden.

**DIE DAUER** einer solchen Märchentherapie hängt maßgeblich vom Grad der Problematik ab und ist daher unterschiedlich lang. Eine Sitzung pro Woche ist empfehlenswert. Sie ist ab dem Vorschulalter möglich.

**EIN TEIL DER KOSTEN** wird von den Krankenkassen refundiert.

**DIE ERFAHRUNG** hat gezeigt, dass die Kinder diese Märchensitzungen genießen und sich ihre Problematik sehr verringert bis ganz auflöst.

*Märchen führen in eine Welt hinein, in der phantastische Wendungen möglich sind, sie sprechen unser Grundpotential an Hoffnung auf Veränderung an. (Verena Kast)*

**KONTAKT** Mag. Irene Umfer  
Psychotherapeutin  
Kinder- und Jugendlichentherapeutin  
Falkenburg 137, A-8952 Irdning  
Telefon und Fax 03682/26175, Mobil 0699/12564221  
E-Mail: umferirene@a1.net



Zeichnung am Beginn ...



... und am Ende einer Märchentherapie