Ego-States in der Sandspieltherapie

Wiltrud Brächter

www.geschichten-im-sand.de

Sandspieltherapie

Sandspieltherapie ermöglicht es Kindern, ihr Erleben jenseits von Sprache auszudrücken und innere Bilder im Sand sichtbar zu machen. Die Methode eignet sich daher in besonderer Weise bei Problemen, die von ihnen nur schwer verbalisiert werden können: so u. a. bei (mehrgenerationaler) Traumatisierung, nicht bewältigten Trauerprozessen, Schwierigkeiten in der Bindungsgestaltung, im Zusammenleben mit psychisch kranken Elternteilen oder in der Auseinandersetzung mit eigenen destruktiven Ich-Zuständen.

Sandspieltherapie wurde von Margaret Lowenfeld in den 1920er Jahren nach Erfahrungen mit geflüchteten Kindern entwickelt, um Kindern ein Ausdrucksmedium für präverbales Erleben zur Verfügung zu stellen. In Abgrenzung zu den stark deutenden analytischen Spieltherapiekonzepten ihrer Zeit entschied sich Lowenfeld, die Gestaltungen der Kinder nicht durch ein therapeutisches Raster zu filtern. Kind und Therapeutin verstand sie als „gleichberechtigt Forschende“, die in einem gemeinsamen Gespräch versuchen, das im Bild dargestellte zu erfassen.

Bekannter wurde Sandspieltherapie durch Dora Kalff, die diese Methode in den 1950er Jahren mit den Konzepten C.G. Jungs verband.

Sandspiel und Ego-State-Therapie

In der Sandspieltherapie werden zwei Deutungsebenen unterschieden:

1.) ein objektstufiger Zugang zu den Sandbildern (Welche Elemente der äußeren Welt des Kindes tauchen im Sandbild auf?)

und

2.) ein subjektstufiger Zugang, bei dem alle Elemente des Sandbilds als Ausdruck seiner Psyche verstanden werden. Diese Sichtweise entspricht Modellen des inneren Teams: Sandbilder erlauben es, unterschiedliche Aspekte der eigenen Persönlichkeit in Szene zu setzen. Dabei bieten sie auch Zugang zu Bereichen, die dem bewussten Erleben verschlossen sind, u. a. zu frühen Szenen und traumatischem Erleben.

In der **narrativen Sandspieltherapie** (Brächter 2010, 2022) bleiben Sandbilder nicht stehen. Viele zu Therapiebeginn gebaute Sandbilder wirken wie in einem Problemzustand eingefroren. In Anlehnung an narrative Konzepte rege ich dazu an, solche Bilder „weiter zu spielen“ und in eine Geschichte zu überführen. Aus Sandbildern entstehen Geschichten, die sich in die Zukunft öffnen.

Bilder haben den Vorteil, nicht der linearen Struktur von Sprache unterworfen zu sein; Geschichten, die aus Sandbildern entstehen, bewahren diese Vieldimensionalität der Ursprungsbilder. Bei der Entwicklung der Geschichten kann es gelingen, unterschiedliche Anteile der Person in ein neues Gleichgewicht zu bringen.

Durch die mit dem Sandspiel einhergehenden Tranceprozesse ergeben sich dabei therapeutisch besondere Möglichkeiten.

Als **Wirkfaktoren** sehe ich unter anderem:

- die akzeptierende, wertschätzende Haltung / therapeutische Allianz beim Betrachten des Sandbilds
- die Auflösung von Problemtrance und die Anregung von Suchprozessen
- die Offenheit für Suggestionen (hypothetische Fragen nach Wünschen und Hilfsfiguren)
- die Entstehung neuer Denk- und Handlungsmöglichkeiten durch eine Veränderung des emotionalen Zustands
- die Bahnung neuer Lösungswege in einem emotional aktivierten Zustand
- die Möglichkeit einer Mehrebenenkommunikation bei der Spielbegleitung: ein Zutrauen in die Entwicklungsmöglichkeit der Figuren bezieht das Kind auf sich
- die Veränderung „innerer Bilder“ der Realität
- Mögliche Lösungen werden vom Kind selbst in Szene gesetzt und wirkungsvoll geankert.

Bilder in Bewegung bringen:

- Sandspiel erklären: „Bauen“ statt „spielen“
- Kontakt zum Sand ermöglichen, Tranceprozessen Raum geben
- Das fertige Sandbild auf einem Foto festhalten
- Es gemeinsam betrachten, beschreiben lassen
- Das Sandbild als Momentaufnahme kennzeichnen: „Wie könnte die Geschichte weiter gehen?“
- „über Bande spielen“: Wertschätzende Kommentare zur Spielhandlung richten sich indirekt an das Kind
- Abschlussfoto, Geschichte notieren

Im narrativen Sandspiel ergeben sich viele Parallelen zur Teilearbeit in der hypnosystemischen Therapie und der Ego-State-Therapie (Brächter 2014, 2025). Im Workshop zeige ich anhand von Sandbildern, Skulpturen und Sandbildgeschichten, wie sich Ego-State Interventionen im Sandspiel wiederfinden und umsetzen lassen:

1. Einen Zugang zu verborgenen Ego-States schaffen
2. Einen Zugang zu ressourcenreichen Ego-States schaffen, die Kommunikation und Kooperation im inneren System fördern

3. Bedürftigen Ego-States die Möglichkeit geben, zu wachsen, zu lernen und sich zu entwickeln
4. Hilflose Ego-States in traumatischen Situationen mit Ressourcen versorgen, sie an einen sicheren Ort bringen, nach hilfreichen Ego-States suchen und sie einbinden
5. Verständnis für die eigenen Ego-States fördern, für destruktive Ego-States neue Aufgaben entwickeln

Ego-States in der Familientherapie

Noch existentieller als Erwachsene sind Kinder auf den sozialen Bezugsrahmen angewiesen, in dem sie aufwachsen. Während Ego-State-Therapie zunächst für ein einzeltherapeutisches Setting entworfen wurde, bedarf der Ansatz in der Kindertherapie einer interaktionellen Erweiterung.

Stichworte hierzu:

- Welche Ego-States treffen aufeinander, wenn Eltern und Kinder Konflikte haben?
- Welcher Ego-State wird bei den Eltern durch das Symptom des Kindes aktiviert?
- Auf welche elterlichen Ego-States reagieren Kinder mit ihrem Verhalten?

Für die Kindertherapie habe ich die folgenden **zusätzlichen Ego-State-Interventionen** zusammengestellt. Im Workshop zeige ich ihre Umsetzung in der Sandspieltherapie:

1. Einen Zugang zu den (Tiefen-) Ego-States des Kindes finden, sie annehmen und verstehen
2. Elterliche Ego-States im Kontakt zum Kind reflektieren, fürsorgliche Eltern-States etablieren
3. Ressourcenreiche Eltern-States im gemeinsamen Spiel entwickeln und erproben
4. Delegationen an Kinder reflektieren und auflösen, von „Ziel-Ego-States“ Abschied nehmen
5. Symptome und „schwieriges“ Verhalten von Kindern kontextualisieren, einen Zugang zu ressourcenreichen Anteilen finden
6. Destruktive Interaktionen unterbrechen, traumatisierten Ego-States neue Entwicklungsräume eröffnen
7. Eltern und Kinder (wieder) miteinander in Verbindung bringen, Kooperation anregen
8. Wünsche an die Eltern richten, hilfreiche innere Eltern-States etablieren
9. Beim Leben mit schwierigen Eltern-States Unterstützung finden

Ergänzend zum Einzel-Sandspiel arbeite ich dabei mit folgenden **Methoden:**

1. Die Grenze der Einzeltherapie öffnen

Verbleiben Sandbilder nicht im geschlossenen Rahmen der Einzeltherapie, erhalten Eltern durch sie einen Zugang zum emotionalen Erleben ihres Kindes. Eigene (problematische) Anteile des Elternhandeln können reflektiert und transformiert werden. Die (oft verbale und erwachsenenzentrierte) Auftragsklärung wird durch die Anliegen des Kindes ergänzt.

Zeigen der Sandbilder:

- Vor Therapiebeginn Elterngespräch: Sandbilder nicht zerreden, nicht deuten; bei Irritation oder Fragen ein Gespräch ohne das Kind anbieten
- Das Kind entscheiden lassen, ob es sein Bild zeigen möchte oder nicht
- Die Eltern sind Gast in der Therapiestunde des Stunde des Kindes

2. Sandbildskulpturen

Da im Sand auch die Umgebung gestaltet werden kann, erinnern Familienskulpturen im Sand in ihrem Ausdruck an frei gebaute Sandbilder (daher „Sandbildskulpturen“). Die Gestaltung des Raums bietet die Möglichkeit zum Ausdruck von Beziehungsthemen (Was steht zwischen den Figuren? Können sie sich sehen und erreichen? Gibt es unterschiedliche Klimazonen?).

Durch die verwendeten Figuren kommen Familienskulpturen im Sand einem Ego-State-Ansatz entgegen: Stehen sie sich auf dem Familienbrett als ganze Person gegenüber (verkörpert durch Holzfiguren), erlauben Sandspielfiguren eine Akzentuierung von Teilaspekten der Person (externalisierende Aspekte der Figurenwahl beispielsweise bei der Verwendung von Tierfiguren).

Vorgehen:

- Wahl von Figuren und Positionierung im Sand
- Aufforderung, die Umgebung so zu gestaltet, dass erkennbar wird, wie es den Figuren dort geht
- Interview (evtl. durch eine eigene Figur der Therapeutin: Wie geht es ihnen, was brauchen sie, was würden sie sich wünschen?
- Umgestaltung von Figur und Umgebung im Sinne gewünschten Erlebens
- Zunächst auf Bildebene bleiben; Lösungsmetaphern (wie Brücke bauen…) in anschließende Gesprächen einfließen lassen

Varianten wie die Neuskulpturierung der Vergangenheit, Skulpturen innerer Anteile in der Elternarbeit oder Skulpturen zum Ressourcentransfer finden sich in der genannten Literatur.

3. Gemeinsames Spiel im Sand

Eltern und Kind können auch gemeinsam Sandbilder bauen und anschließend hieraus Geschichten entwickeln. Nach der Methode der „gemeinsam konstruierten Sandbildgeschichten“ lasse ich sie in einem strukturierten Vorgehen reihum Objekte in den Sand setzen; anschließend wird überlegt, welche Handlung sich aus der Szene entwickeln könnte.

Eltern erhalten oft Rollen, in denen sie ihr Kind bei symbolischen Entwicklungsschritten unterstützen können. Geschützt durch die freie Figurenwahl und die Ebene einer fiktiven Geschichte können Eltern sich auch mit tabuisierten Anteilen ihres Elternhandelns auseinandersetzen.

Vorgehen:

- Reihum Wahl von Objekten, die in den Sand gestellt werden; zu Beginn (als Modell) Mitwirken der Therapeut:in
- Suche nach einer gemeinsamen Definition, was in der gestalteten Szene geschieht; gemeinsame Entwicklung einer Geschichte
- Variante 1 (für jüngere Kinder): Das Kind verteilt die Rollen zwischen den Mitspielenden; die zuvor gefundene Geschichte wird umgesetzt
- Variante 2: Die Geschichte entwickelt sich dialogisch im Prozess; abwechselnd wählen die Beteiligten eine der Figuren und erzählen, was geschieht.

Literatur:

Brächter, W. (2010): Geschichten im Sand. Grundlagen und Praxis der narrativen systemischen Spieltherapie. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl. 2016.

Brächter, W. (Hrsg.) (2014): Der singende Pantomime. Ego-State-Therapie und Teilearbeit mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl. 2017.

Darin:

Brächter, W.: Auf dem Weg ins helle Land – Ego-States in der Sandspieltherapie, S. 48-65

Brächter, W.: Teiletreffen im Sand – Ego-States in der Familientherapie, S. 164-180.

Brächter, W. u. B. Reiners (Hrsg.) (2018): Neue Wege im Sand. Systemisches Sandspiel und Kinderorientierte Familientherapie. Heidelberg (Carl-Auer).

Brächter, W. (2022): Einführung in die systemische Sandspieltherapie. Heidelberg (Cauer-Auer).

Brächter, W. (2025): Einführung in die Teilearbeit mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg (Carl-Auer).