

Wenn Worte nicht reichen

Möglichkeiten der narrativen systemischen Sandspieltherapie

Wiltrud Brächter

www.geschichten-im-sand.de

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.

Konrad Grossmann (2003) unterscheidet in der narrativen Therapie zwischen „Geschichten der Progression“, in denen in oft relativ kurzen Therapieverläufen beispielsweise innere Blockaden überwunden werden können und eine Lösung erreicht werden kann, und „Überlebenserzählungen“, die die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen zum Thema haben.

Bei den Themenfeldern in diesem Workshop geht es um solche „Geschichten des Überlebens“. Ich möchte zeigen, wie mit Hilfe eines narrativen, hypnosystemischen Ansatzes auch hier neue Perspektiven entstehen und Ressourcen gestärkt werden können. Dargestellt wird dies einerseits an Therapieverläufen aus der Sandspieltherapie, wobei das narrative, am Spielverlauf orientierte Vorgehen hierbei nur in Ansätzen skizziert werden kann (vgl. hierzu Brächter 2010). Anwendungsformen, die sich unmittelbar in die eigene Praxis übernehmen lassen, sind hier im Folgenden zusammengefasst.

Hintergrund der Sandspieltherapie

Sandspieltherapie wurde von Margaret Lowenfeld in den 1920er Jahren 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. Sie richtete den Fokus auf die heilende Wirkung, die von den nach außen gebrachten inneren Bildern ausgeht.

Sandbilder, die zu Beginn einer Therapie gebaut werden, zeigen oft das Problemerleben der Kinder und Jugendlichen. In Anlehnung an narrative Konzepte (Michael White: „Welchen Geschichten erlaubst du, dein Leben zu regieren?“) rege ich an, solche Bilder „weiter zu spielen“ und in eine Geschichte zu überführen.

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

Unterbrechung posttraumatischen Spiels und Vorgehen bei Traumatisierungen

Durch die mit dem Sandspiel einhergehenden Tranceprozesse können in Sandbildern oft sehr schnell Traumatisierungen sichtbar werden. Um Retraumatisierungen zu vermeiden, ist es wichtig, mögliche Reinszenierungen zu unterbrechen. Sandspieltherapie eignet sich besonders für die Traumatherapie, da mehrere innere Anteile aktiviert werden: In einem emotional aktivierten Zustand entsteht Kontakt zu traumaassoziierten Ego-States, die sich im Sandbild zeigen. Gleichzeitig kann aus einer sicheren Beobachterposition an der Seite der Therapeutin auf das Bild geblickt werden. Hinzu kommt eine „kraftvolle Steuerposition“ (Gunther Schmidt), in der das Kind selbst Hilfsfiguren in die Hand nehmen und die verletzten Figuren in Sicherheit bringen kann.

Bei Reinszenierungen im Spiel

- Spielstop!
- Nach Hilfsfigur fragen: „**Wer** kann zur Hilfe kommen?“ (statt: „Könnte irgend jemand...“)
- Den Täter konfrontieren: „Wer kann dem ... sagen, dass man so etwas nicht tun darf?“
- Rettung spielen, dabei möglichst das Kind die Hilfsfigur führen lassen
- Bedrohte/ verletzte Figur an den sicheren Ort bringen
- Grenze zum Täter errichten

Auf der Ebene des Spiels ist nach Alfons Aichinger (2012) eine vollständige und schonende Traumabearbeitung möglich, ohne über das real Erlebte sprechen zu müssen; das konkrete Handeln im Spiel gilt dabei für Kinder als sicherer als imaginative Verfahren (Dorothea Weinberg 2005).

Bleiben Erinnerungsbilder an traumatische Situationen – trotz aller Distanzierungstechniken – als Flashbacks präsent, lässt sich das Sandspiel auch nutzen, um eine Rettung aus real erlebten Situation zu inszenieren (Brächter 2018).

Gestaltung einer korrektiven Erfahrung für Realsituationen:

(nach dem Konzept der Ego-State-Therapie; z. B. Kai Fritzsche)

- Vorgehen erklären, Zustimmung einholen, Figur suchen, die zur Hilfe kommen kann
- Sicheren Ort im Sandkasten gestalten
- Hilfsfigur bereitstellen, evtl. Signal vereinbaren
- Traumasituation räumlich kurz skizzieren (anderer Sandkasten oder Tisch)
- Rettung durchspielen; vorher vorbereiten, wer die Hilfsfigur spielt und was sie sagen kann
- Die Figur an den sicheren Ort bringen, versorgen, feiern

Sandspiel bei destruktiv agierenden Ich-Zuständen

Sandbilder können den sozialen Kontext eines Kindes abbilden, aber auch als Bilder des „inneren Teams“ verstanden werden. In ihnen zeigen sich auch destruktiv agierende Ego-States, die im Verlauf von Sandspielprozessen in Kontakt mit anderen Ich-Zuständen gebracht und verwandelt werden können (vgl. Brächter 2014).

Eine besondere Herausforderung stellen in der Kindertherapie scheinbar endlose Kampfhandlungen dar, mit denen sich ein Kind in einem Zustand von Hyperarousal vor erwarteten Bedrohungen zu schützen versucht. Um hiervon geprägte Spielhandlungen zu transformieren, versuche ich, mit eigenen Stellvertreterfiguren neue Anregungen in das Spiel einzuführen. Hierbei orientiere ich mich am Vorgehen der Kinderorientierten Familientherapie (Bernd Reiners 2013).

Umgang mit fixierten aggressiv agierenden Ich-Zuständen im Spiel - Unterbrechung endloser Kämpfe:

Übergang zur Kinderorientierten Familientherapie. Konzept:

- Kind und Therapeutin wählen je eine Menschen- und Tierfigur und gestalten deren Zuhause
- Ziel ist es, in eine gemeinsame Handlung zu kommen
- Die Stellvertreterfiguren dürfen nicht verletzt oder getötet werden

Integration ins narrative Sandspiel zur Auflösung fixierter Kampfspiele:

- Das Mitspielen mit eigenen Figuren vorher ankündigen, modellhaft eigene Figuren schützen oder Gefühle der Unterlegenen ausdrücken

(bei Täter-Opfer-Umkehr, vgl. Dorothea Weinberg)

Eine andere Möglichkeiten bieten Skulpturen des inneren Teams, bei denen destruktiv agierenden Ego-States mit Hilfe anderer Sandspielfiguren ressourcenreichere Ich-Zustände zur Seite gestellt werden (vgl. Brächter 2014). Wenn durch die Identifikation mit täternahen Anteilen noch Stimmen aus der Vergangenheit wirksam sind, bietet sich das folgende Vorgehen an:

Ego-State-Skulptur mit destruktiv agierender innerer Kritiker*in:

- Konzept erklären: früher in guter Absicht entstanden, um das Kind zu schützen (vgl. z. B. Jochen Peichl):
- Damit die (misshandelnde) Bezugsperson für das Kind „gut“ bleiben konnte, hat es deren Botschaften übernommen („Ich bin schlecht“)
- Idee: Die „Kritiker*in“ schauen lassen, wie der/ die Jugendliche heute lebt
- Dabei Schutzgrenze einbauen, damit das heutige System nicht überrollt und entwertet werden kann

Sandspieltherapie bei nicht bewältigten Trauerprozessen

Sandbilder können mit Verlusterfahrungen konfrontieren, die in der familiären Kommunikation bis dahin nicht kommuniziert wurden (vgl. dazu sehr eindrucksvoll Monika Heinzl-Junger 2018). Wenn man mit zwei Sandkästen arbeitet, bietet das Setting Kindern besondere Möglichkeiten, den Abschied von einem Verstorbenen zu gestalten und sich mit der Frage auseinanderzusetzen, wohin er gegangen ist. Trauer, Wut, Sehnsucht und Gefühle von Verlassensein können in Bildern gezeigt und mit der Therapeutin geteilt werden. Neben der Auseinandersetzung mit dem Schmerz des Verlustes kann im Sand auch die fortbestehende innere Verbindung Ausdruck finden:

Begegnungsort mit dem Verstorbenen im Sandkasten (nach Roland Kachler):

- Einen (Phantasie-) Ort bauen lassen, an dem man sich gern mit dem Verstorbenen treffen würde
- Idee: Die innere Verbindung aufrecht erhalten
- Begegnung der beiden Figuren.
 - Möglichkeit, Fragen zu stellen, zu erzählen, was man in der Zwischenzeit erlebt hat, etwas zusammen zu tun...
 - Abschied und Rückkehr in die jeweils unterschiedlichen „Welten“

Leben mit psychisch erkrankten Elternteilen

Kinder psychisch kranker Eltern können in Sandbildern Gefühle mitteilen, die angesichts der elterlichen Belastungen im Alltag zurückgehalten werden. Bei solchen „Geschichten des Überlebens“ geht es einerseits um ein Mittragen durch einen außenstehenden Erwachsenen im Sinne der Resilienzforschung, daneben können im Spiel auch Elemente

von Nachbeelung und Abgrenzung wirksam werden (Erlaubnis eigener Interessen und Bedürfnisse; Unterstützung der Familie auf Realebene).

Sandspiel bei mehrgenerationaler Traumatisierung

Kinder finden oft eindrucksvolle Bilder für mehrgenerationale Traumatisierung, die ihre eigenen Verhaltensweisen in einen biographischen Kontext stellen und sie verständlicher machen können. Häufig wird in solchen Sandbildern auch ausgedrückt, was die Kinder eigentlich von ihren Eltern gebraucht hätten. Im Sinne einer „Therapie der verinnerlichten Bezugspersonen“ (vgl. Ortwin Meiss) erhalten die Eltern im Verlauf der Sandbildgeschichten die Ressourcen und Fähigkeiten, die für die Kinder wichtig sind.

Ein solcher Prozess kann auch im Rahmen einer Skulpturarbeit angeregt werden:

Neuskulpturierung der Vergangenheit:

- Eine belastende Lebensphase wird szenisch gestaltet (Familienskulptur im Sand)
- Frage: „Was hättest du damals gebraucht?“
- Umgestaltung der Skulptur, oft mit Veränderung der Elternfiguren
- Nachspüren lassen, nach evtl. neu auftauchenden Erinnerungen fragen
- **Variante:** Bau der heutigen, sicheren Lebenssituation („Es ist vorbei“)

Sandspiel in der Elternarbeit

Die Öffnung des Settings durch das Zeigen der Sandbilder kann in einer systemischen Therapiegestaltung viel dazu beitragen, Eltern einen emotionalen Zugang zum Erleben ihres Kindes zu ermöglichen. Oft erkennen sich Eltern in den Sandbildern wieder und werden angeregt, sich mit eigenem, auch von ihnen nicht gewünschtem Elternverhalten auseinanderzusetzen (vgl. Brächter 2010).

Dies kann auch in Form von Skulpturen geschehen.

Ego-State-Skulpturen:

- Wie erleben die Eltern schwierige Ich-Zustände ihres Kindes?
- Welche Ich-Zustände, Gefühle und Handlungsimpulse werden bei ihnen dadurch angestoßen?
- Für beides Figuren suchen lassen und aufstellen.
- Den Fokus darauf richten, welcher Ich-Zustand des Kindes durch die „Problemfigur“ geschützt werden soll.
- Auch hierfür eine Figur suchen und aufstellen (z. B. die Hilflosigkeit hinter der Wut).

Haben Eltern sehr unterschiedliche Erziehungsvorstellungen, kann es hilfreich sein, sie gleichzeitig in getrennten Sandkästen ihre Sicht der Familie darstellen zu lassen. Oft kommt hierbei zum Ausdruck, welche besonderen Herausforderungen der Kontakt zum Kind für sie mit sich bringt.

Familienkulpturen in zwei Sandkästen

- von Eltern gleichzeitig bauen lassen:

Unterschiedliche Bilder der Familie (oft Hintergrund verschiedener Erziehungshaltungen) können sichtbar werden.

- Nach der gegenseitigen Vorstellung der Skulpturen: Umgestaltung im Sinne gewünschter Veränderungen

Sind Eltern sehr belastet und nicht offen für einen Blick auf das Kind, kann es hilfreich sein, die elterlichen Belastungen zu externalisieren und sie in Gestalt bestimmter Symbole in der Familienkulptur sichtbar zu machen.

Gemeinsames „Neu-Erzählen“ schwieriger Lebensphasen

Ein wichtiges Element narrativer Therapie ist das „re-telling“ schwieriger Lebensphasen, das in Sandspielgeschichten angeregt werden kann. Dabei kann auf Ressourcen fokussiert werden, die geholfen haben, die Situation zu bewältigen; das Geschehene kann in einen neuen Rahmen gestellt werden, der es verständlicher macht; die Gegenwart kann von der Vergangenheit abgegrenzt werden.

Ist die Beziehung zwischen Eltern und Kind als Folge früherer Belastungen noch sehr brüchig und konfliktbehaftet, kann das gemeinsame Spiel im Sand die Bindungsqualität stärken. Eine – aufgrund des strukturierten Vorgehens leicht zugängliche – Möglichkeit hierzu bietet die Methode der gemeinsam konstruierten Sandbildgeschichte (Brächter 2010).

Gemeinsam konstruierte Sandbildgeschichten

- Reihum werden von Eltern und Kind Materialien und Figuren in den Sand gestellt (eingangs Mitwirkung der Therapeutin)
- Anschließend wird die Szene betrachtet, die im Sandbild entstanden ist. Es wird überlegt, wie die Geschichte weiter gehen könnte

Idee: dem Kind die Führung überlassen, Eltern unterstützen es

- Das Kind verteilt die Rollen zum Weiterspielen und die Geschichte wird umgesetzt
- **Variante:** Abwechselndes „Weitererzählen“ und weiter spielen mit jeweils spontan gewählten Figuren

Zum Nachlesen:

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

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

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

Weitere benannte Quellen:

Aichinger, A. (2012): Einzel- und Familientherapie mit Kindern. Kinderpsychodrama, Bd. 3. Wiesbaden (Springer)

Fritzsche, K. (2013): Praxis der Ego-State-Therapie. Heidelberg (Carl-Auer)

Grossmann, K.P. (2003): Der Fluss des Erzählens. Narrative Formen der Therapie. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl.

Heinzel-Junger, M. (2018): Ein Paar in Trauer – Ein Kind zeigt das Thema. In: Brächter, W. u. B. Reiners (Hrsg.): Neue Wege im Sand. Systemisches Sandspiel und Kinderorientierte Familientherapie. Heidelberg (Carl-Auer)

Kachler, R. (2017): Hypnosystemische Trauerbegleitung: Ein Leitfaden für die Praxis. Heidelberg (Carl-Auer), 4. Aufl.

Kalff, D. (1966): Sandspiel. Seine therapeutische Wirkung auf die Psyche. Zürich (Rascher)

Lowenfeld, M. (1939): The World Pictures of children: A method of recording and studying them. *British Journal of Medical Psychology* 18: 65-101.

Peichl, J. (2013): Innere Kritiker, Verfolger und Zerstörer. Stuttgart (Klett-Cotta)

Reiners, B. (2013): Kinderorientierte Familientherapie. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht)

Weinberg, D. (2005): Traumatherapie mit Kindern. Strukturierte Trauma-Intervention und traumabezogene Spieltherapie. Stuttgart (Pfeiffer bei Klett-Cotta)

White, M. (2010): Landkarten der narrativen Therapie. Heidelberg (Carl-Auer)

Kontakt und Weiterbildungsangebote in narrativer systemischer Sandspieltherapie:

www.geschichten-im-sand.de