

DIETER SCHNOCKS

DAS SANDSPIEL ALS THERAPEUTISCHE METHODE

„Das, worauf es ankommt, ist mit Worten gar nicht auszusprechen.“

Goethe, Zur Kunst

I Einleitung

II Der Sandkasten als Projektionsfeld

Das Material

Der Sand

Das Wasser

Das Spiel

III Das Sandspiel als symbolisches Bild

IV Drei mögliche Anwendungsformen

1. Sandbilder als diagnostisches Hilfsmittel
2. Sandbilder als unbewusstes Material für die Bearbeitung in der analytischen Therapie
3. Sandspieltherapie nach Dora Kalff
 - a) Das Sandspiel als psychotherapeutische Methode für Kinder
 - b) Sandspieltherapie für Erwachsene
 - Das Religiöse in Sandbildern
 - Der Prozess
 - Bewußtseinsweiterung
 - Voraussetzungen des Sandspieltherapeuten

V Literatur

I Einleitung

Das Sandspiel als Medium basiert auf einer Idee von Margret Lowenfeld (London), die zu ihrem Weltspiel einen Sandkasten entwarf. Frau Dora Kalff (Zürich) griff die Idee auf und entwickelte ihrerseits eine Sandspieltherapie für Kinder, die im Laufe der Jahre auch vermehrt und erfolgreich in der therapeutischen Arbeit mit Erwachsenen angewandt wurde.

Der Sandkasten und die dazugehörige Welt von Figuren und Kleinmaterialien hat in den vergangenen Jahren in vielen Ländern der Welt Einzug in psychotherapeutische Praxen für Kinder und Erwachsene gehalten. Vorwiegend wird er, mit unterschiedlicher Zielsetzung, im Bereich der analytischen Psychotherapie nach C. G. Jung verwendet.

II Der Sandkasten als Projektionsfeld

Der Sandkasten bietet die Möglichkeit, ein unbewusstes Problem wie in einem Bühnendrama aufzuführen. Die Dynamik des Unbewussten wird in die äußere Welt transportiert und im Sandkasten sichtbar gemacht. Dabei zeigt sich, dass der im Sandkasten Gestaltende zwar ich-haft zu den Materialien greift und sie verwendet, aber seine Impulse aus seiner inneren unbewussten Welt kommen.

Oft zeigt sich in der spontanen Wahl der Sandfiguren Unerwartetes und Klienten müssen dann doch feststellen, dass was auch immer sie tun, ein Stück von ihnen sich im Projektionsfeld Sandkasten darstellt.

Das Material

Zum Sandspiel werden meist zwei gleichgroße Sandkästen verwendet. Sie stehen auf Tischbeinen, haben eine rechteckige Form (72 x 57 x 7cm). meist wird in einem Kasten trockener und im anderen nasser Sand zur Wahl angeboten. Auf Regalen steht eine möglichst große Auswahl von Figuren und Materialien zur Verfügung. Zum Beispiel Menschen, Tiere, Häuser, Brücken, Brunnen, Baumaterial, Steine, Bäume usw. Darunter möglichst viel symbolträchtiges Material. Die große Auswahl der Figuren ist sehr wichtig, damit die im Unbewussten konstellierte Bilder möglichst dem inneren Bild ähnlich im Sandkasten dargestellt werden können. Für den Fall, dass sich keine den Vorstellungen entsprechende Figur im großen Angebot findet, so sollte es die Möglichkeit geben, aus Ton oder ähnlichem Material eine passende Figur zu erstellen. Insbesondere zur Darstellung der eigenen Person ist diese Möglichkeit wichtig, da die vorhandenen menschlichen Figuren oft nicht dem Bild von sich selbst entsprechen. Obwohl auf den ersten Blick die große Auswahl der Figuren auf manche verwirrend wirkt, zeigt die Erfahrung, dass der im Sandkasten Gestaltende aus der Vielzahl heraus immer die Figur findet, die er benötigt. Sein Blick fällt auf die zurzeit aktuellen Figuren. Beziehungsweise die Figuren treten in das Blickfeld des Betrachters, die im Innern eine Rolle spielen.

Der Sand

Im Kasten, der innen blau (Farbe des Wassers) bemalt ist, befindet sich eine mehrere Zentimeter hohe Sandschicht. Der Sand ist insbesondere in Verbindung mit Wasser ein ideales Bau- und Formmaterial, welches sich spielend leicht Formen und gestalten lässt. So kommt ein dreidimensionaler Ausdruck zustande, der den Bildern der Innen- und Außenwelt am nächsten kommt. Die unberührte Sandfläche bietet ein ideales Projektionsfeld. Die Fläche ist leer, lädt aber ein, durch Berührung zu verändern und somit unbewusste Bilder zu gestalten. Oft werden Assoziationen wie Kind sein, spielerisch sein, naiv sein, ausgelöst und somit wird das Angebot zur Regression gemacht.

die Fülle der inneren Bilder können angeregt vom Sand, als Urmaterie, außen sichtbar gemacht werden.

Das Wasser

Eine wesentliche Rolle spielt neben dem Sand das Wasser. Im feuchten Sand sorgt es für die richtige Konsistenz, um haltbar gestalten zu können. So kann ein intensives Gießen und Mischen des Sandes mit Wasser ganz konkret Ausdruck dafür sein, dass in der Seele wieder etwas zu fließen beginnt und dies kann so zu einem lösenden und erlösenden Erlebnis werden. Ja das Sieben des Sandes kann das Trennen der Gegensätze (Weltelertrennung) und deren Bewußtwerdung symbolisieren. Das Fehlen von Wasser im trockenen Sand kann ebenso einen inneren Zustand verdeutlichen. Durch den blauen Grund des Sandkastens ist sehr leicht auch Wasser (zum Beispiel auch Flüsse, Seen, Meer) darzustellen.

Das Spiel

Der Sandkasten lädt zum Spiel ein. spielerisch begegnen sich die inneren Gestalten in Form von Menschen, Tieren, Göttern und anderen. Sie dürfen sich zeigen, müssen nicht verdrängt werden und können etwas ihren beängstigenden Charakter verlieren. Der Held im inneren Drama darf im Sandkasten weiterspielen, darf ausprobieren und Lösungen suchen. Laut Jung können in der schöpferischen oder rezeptiven Phantasietätigkeit die Gegensätze zusammenlaufen. Jung zitiert Schiller mit den Worten:

*„... der Mensch spielt nur,
wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist,
und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“*

III Das Sandspiel als symbolisches Bild

Sichtbare Symbolmanifestationen zeigen sich in Gesten, im Tanz, in der Malerei, in Wortbildern und selbstverständlich auch im Bild. Das dreidimensionale Sandbild eignet sich in hervorragender Weise für die symbolische Betrachtung. Viele der Figuren und kleinen Materialien sind sehr symbolträchtig. In Verbindung mit den Urelementen (Sand, Erde und Wasser) bietet sich eine Fülle von symbolischen Ausdrucksmöglichkeiten. Im Symbol als psychischem Bild drückt sich nach C. G. Jung etwas noch Unbekanntes aus. Es ist der bestmögliche Ausdruck für einen noch unbekanntem, unbewussten, aber ansatzweise erahnten Inhalt. Somit können Sandbilder oft als Antizipation eines zukünftigen seelischen Entwicklungsprozesses gesehen werden. Der symbolische Inhalt wird beim gestaltenden Spiel und durch die Betrachtung des angefertigten Sandspiels dem Bewusstsein im Sinne einer Bewußtseinsweiterung nähergebracht. Dazu Eschenbach:

„Das Symbol setzt sich immer aus bewußten und unbewußten seelischen Faktoren mosaikartig zusammen, so dass quasi ein bewußtseinsnaher Anteil den Weg zum ich als dem Bewußtseinszentrum bahnt.“

In der Auseinandersetzung mit der Symbolsprache der averbalen Bilder ergibt sich die Möglichkeit eines Dialogs nach Innen. Verschlüsselt bieten sich dann persönlich wichtigste Fragen, aber auch mögliche Antworten an. Der Sandkasten lässt konkret die transzendente Funktion (wie C. G. Jung die vermittelnde Funktion zwischen Unbewußtem und dem Ich-Bewusstsein genannt hat) wirksam werden. Sie führt den Gestalter zur Symbolbildung und daraufhin zur symbolträchtigen Darstellung im Sandkasten. Das Symbol wiederum kann in sich gegensätzliche Standpunkte und Positionen vereinen und auch den Weg zu den potenziellen Möglichkeiten im Innern des Menschen weisen.

Wie im Traum wollen die symbolischen Botschaften der Sandbilder gelesen werden. obwohl dieses Lesen oder verstehen oft kein vollständig intellektuelles verstehen sein kann, so dringt die symbolische Botschaft doch (wie Jung sagt) in unsere Seele ein. Im Unbewussten scheint die Sprache des Symbols anzukommen und wie man immer wieder feststellen kann, eine ganzmachende und heilende Wirkung auszuüben. Der symbolische Ausdruck in seiner vielfältigen oft widersprüchlichen Bedeutungsmöglichkeit wird im Innern des Menschen so verstanden wie Märchen und Mythen immer verstanden worden sind. Goethe hat mit Dichterworten versucht, dem Symbolbegriff nahezukommen:

„Das Symbol ist die Sache

ohne die Sache zu sein

und doch die Sache;

ein im geistigen Spiegel zusammengezogenes Bild.“

IV Drei mögliche Anwendungsformen

1. Sandbilder als diagnostisches Hilfsmittel (Ähnlichkeit zu projektiven Testverfahren)

Im diagnostischen Prozess bei Kindern, aber auch bei Erwachsenen, kann ein Sandbild sehr hilfreich sein. Das ohne jede Hilfestellung des Untersuchers entstandene Phantasiebild des Klienten kann viele hilfreiche Informationen bringen. Das Sandbild mit seiner spezifischen Stimmung und seinen Themen können dann Grundlage und Anregung zu Assoziationen und vertiefte Exploration sein. Praktisch ist hier auch, dass dieses Bild mit dem Fotoapparat eingefangen werden kann und jederzeit wieder zu sehen ist. Andeuten kann ich hier nur die Möglichkeit, sowohl das Verhalten, wie auch das angefertigte Sandbild unter dem Blickwinkel der typologischen Diagnostik im Jung'schen Sinne zu betrachten.

2. Sandbilder als unbewusstes Material für die Bearbeitung in der analytischen Therapie

Das Sandspiel kann auch in der analytischen Arbeit vom Psychoanalytiker dem Patienten sporadisch angeboten werden. Wenn im analytischen Prozess das Bedürfnis aufkommt zu einem averbalen Medium zu greifen, bietet sich das Sandspiel an. hilfreich scheint es besonders dann zu sein, wenn der Patient sich an keine Träume erinnert und doch gerne an eigenes unbewusstes Material herankommen möchte. Hier kann mit Hilfe des Sandkastens das Unbewusste wieder zum „Sprechen“ gebracht werden.

Eine Möglichkeit ist es auch, das Sandspiel mit dem beweglichen Kasten im Wartezimmer einzurichten, so dass der Patient eventuell vor der Stunde ein Bild erstellen und es mit in den Behandlungsraum nehmen kann. Das Bild wird dann vom Analytiker wie ein Traum oder ein unbewusst gemaltes Bild verstanden und in die gemeinsame analytische Arbeit einbezogen.

3. Sandspieltherapie nach Dora Kalff

a) Das Sandspiel als psychotherapeutische Methode für Kinder

Für Frau Kalff ist der ausschlaggebende Faktor zur Heilung neurotischer Zustände bei Kindern die Beziehung vom Selbst zum Ich. In vielen Bildserien von Kindern fand sie den von C. G. Jung beschriebenen Individuationsprozess sichtbar gemacht. In den Bildern wird die von Jung unter dem Prinzip einer Ganzheitsschau beschriebene Dynamik zur Persönlichkeitszentrierung deutlich. Für Frau Kalff ist die Manifestation des Selbst der wichtigste Augenblick in der Entwicklung der Persönlichkeit. Nur aufgrund einer solchen Manifestierung des Selbst, sei es als Traumsymbol, sei es in anderweitiger Ausdrucksform (zum Beispiel im Sandkasten), kann sich das Ich gesund entwickeln. Es bildet sich damit die Basis für die Persönlichkeitsentfaltung.

Frau Kalff beobachtete, dass sich beim Kind das Selbst im Alter zwischen zwei und vier Jahren in irgendeiner Form manifestieren sollte. Tut es das nicht, erfolgt die Entwicklung eines sogenannten „Not-Ichs“ (nach E. Neumann). Dies wird dann der Fall sein, wenn mangelnde mütterliche Beschützung sich nicht ergeben hat oder in der frühen Entwicklung durch äußere Einflüsse wie Krieg, Krankheit oder auch Unverständnis der Umgebung entscheidende Störungen vorhanden waren. Die Ich-Selbst-Achse ist dann gestört, Die Beziehung zur inneren Ganzheit unterbrochen oder ungenügend. In der Sandspieltherapie ist es deshalb von fundamentaler Bedeutung, dass durch den Therapeuten ein freier und zugleich geschützter Raum innerhalb der Beziehung zwischen Kind und Sandspieltherapeuten hergestellt wird. Es wird Freiheit und Begrenzung angeboten.

In dieser Atmosphäre spielt und gestaltet das Kind in einer „jahrtausendalten Symbolsprache“. Im Laufe des Sandspielprozesses, über viele Bilder hinweg, zeigen sich dann eindeutig die die innere Ganzheit symbolisierenden Formen. So zum Beispiel ein erster Linie zentrale Kreisformen, auch quadratische Anordnungen oder auch andere selbstverkörpernde Symbole wie religiöse Figuren, Edelsteine, Gold, die Vierzahl, Mandala, das Ei und das göttliche Kind.

Der Sandspieltherapeut interpretiert für sich im Laufe der Serien von Sandbildern die auftauchenden Symbole. Das so gewonnene tiefe Verständnis der im Sandbild auftauchenden Thematik schafft eine Vertrauensatmosphäre zwischen Therapeut und Kind, eine Art Mutter-Kind-Einheit, die ihren heilenden Einfluss ausübt. In Worten wird dem Kind dieses Verständnis nicht mitgeteilt. Es erlebt aber das Verständnis des Symbols im therapeutisch geschützten Raum. Frau Kalff erklärt allerdings unter Umständen das Bild auf leicht verständliche Weise und im Zusammenhang mit seiner äußeren Lebenssituation. Damit kann anhand des äußeren Bildes die innere Problematik sichtbar gemacht werden, was die Entwicklung einen Schritt weiterführen kann.

Frau Kalff konnte immer wieder in ihrer psychotherapeutischen Arbeit sehen, dass das Ich des Kindes sich nur aufgrund seiner gelungenen Manifestierung des Selbst, welches sich im Sand darstellte, gesund weiterentwickeln konnte. Dies scheint dann eine Gewähr für die Entfaltung und Konsolidierung der Persönlichkeit zu sein. Wichtig ist noch, dass Frau Kalff das Anfertigen von Sandbildern den Kindern anbietet. Das Kind kann das Angebot annehmen oder aber auch mit dem Sandspieltherapeuten in anderer Form spielen oder umgehen. Das heißt, der Kindertherapeut reagiert mit seinen therapeutischen Mitteln auf das Kind im Rahmen der Therapiestunde.

b) Sandspieltherapie für Erwachsene

Seit vielen Jahren verwenden Frau Kalff und ihre Schüler das Sandspiel auch als therapeutische Methode für Erwachsene. Als nonverbale und nicht rationale Methode erreicht sie die präverbale Ebene der Psyche. (Hier möglicherweise Ähnlichkeit zur Musiktherapie). Der oft einseitig rational orientierte Erwachsene kann spielerisch seine persönlichen schöpferischen Ideen wiederfinden. Verlorengegangene individuelle Kreativität hängt oft mit körperlichen und seelischen Störungen zusammen. hier bietet nun das Sandspiel eine ideale Möglichkeit, diese nicht gelebten, schöpferischen und emotionalen Potentiale wiederzufinden. Ohne Können, Technik und Begabung lässt sich die innere Welt gestalten und bringt tief im Unbewussten schlummernde Energie hinauf und in Bewegung.

Das Religiöse in Sandbildern

Interessant ist, das gerade bei den Erwachsenen, die Konfessionen oder Kirchen den Rücken gekehrt haben, in den Sandbildern ein ausgeprägtes Suchen nach Religiosität zu sehen ist. In den Sandspielserien finden sich fast immer Bilder, die die religiöse Problematik zum Ausdruck bringen. Jung sieht die Suche nach Gott beziehungsweise einer religiösen Erfahrung, als die stärksten Antriebskräfte der menschlichen Seele. Da in unserer heutigen Zivilisation diese Fragen verdrängt werden, ist es interessant zu sehen, das sie in den Sandspielen umso deutlicher und oft eindrucklich gestaltet zum Vorschein kommen.

Der Prozess

In den Sandspielserien wird deutlich, dass der Prozess in Phasen verläuft. Eva Sigg, Zürich, schreibt dazu aus ihrer Erfahrung folgendes:

„Das erste Bild gilt als Initialbild und zeigt meistens die Grundproblematik und eventuelle zukünftige Lösungsmöglichkeiten. Es ist in vielen Fällen auch noch nahe der Bewußtseinssebene. In der Regel folgen Bilder, die nach und nach tiefere Schichten des Unbewussten berühren. Dies kann sich zum Beispiel in reinen Naturszenen, abstrakten Formen, Bildern mit vorwiegend Tieren und Pflanzen, welche die instinktive und vegetative Ebene des Menschen ausdrücken, zeigen. Sozusagen auf dem seelischen Urgrund angelangt, kommt es dann meist zu einer Manifestierung des Selbst.“

Die Berührung mit dem Selbst setzt eine neue Entwicklung in Gang. In den Bildern äußern sich Wachstums- und Verarbeitungsprozesse. Selbst Bilder können sich in zunehmend differenzierter Form zeigen, unterbrochen von Bilderfolgen, welche einerseits die den Entwicklungsprozess hemmende, ins Unbewusste verdrängte Problematik sichtbar machen. daneben aber als ganz wesentliches Element neue Bezüge und Lebensmöglichkeiten aufzeigen.“

Weiter sagt sie: *„Die Aufmerksamkeit, Arbeit, Zeit, Geduld, Freude und Energie, die man dem eigenen inneren Seelenbild kommen lässt, hat eine große wandelnde Wirkung. Entscheidend ist, dass sich die freiwerdenden Energien durch den kreativen Ausdruck wandeln und dem Ich in einem stärkenden Sinne zugeführt werden.“*

Ähnlich dem Traumarbeitungsprozess scheint in den Sandspielserien der Individuationsprozess in Stufen abzulaufen. Dazu bedarf es aber des „sichtigen“ Sandspieltherapeuten.

Bewusstseinsweiterung

Mit Erwachsenen wird meist, nachdem das Sandbild fertiggestellt wurde, in einem erläuternden oder reflektierenden Sinne gesprochen. In der Kalffschen Sandspieltherapie werden die Bilder, wenn möglich, gar nicht analysiert. Hier besteht ein Unterschied zur Methode der Traumanalyse. Frau Kalff geht davon aus, dass Deutung den inneren Prozess aufhält beziehungsweise stört.

Häufig zeigt es sich jedoch, dass der Erwachsene nicht nur gerne über das Bild spricht und seine Assoziationen ausspricht, sondern sich dann auch Deutungen anbietet. Insbesondere die subjektstufige Sichtweise der Sandbilder gibt vielfältige Möglichkeiten zur Bewusstseinsweiterung.

Jung sagt dazu: *„Die Projektion des Individuationsprozesses verläuft als ein psychischer Naturvorgang, auch ohne Teilnahme des Bewusstseins. Nimmt dieses aber daran Teil und zwar mit eigenem Einverständnis, so geschieht dies immer mit allen Emotionen eines religiösen Erlebnisses oder Erleuchtungsvorganges (...)“*. (Bd. 13/248).

So kann man meines Erachtens vielleicht sagen, dass der Sandspielprozess ohne Bewußtmachung der einzelnen Schritte möglich ist. Die Bewußtmachung des Vorgangs aber (wie in der Traumanalyse) ist eine Möglichkeit, die unbewussten Inhalte ins Bewusstsein zu integrieren. Damit werden die Energien verfügbar, die bislang im Unbewussten gebunden waren.

Voraussetzungen des Sandspieltherapeuten

Da der Sandspieltherapeut unter Umständen unmittelbar mit Inhalten des kollektiven Unbewussten konfrontiert wird, braucht er vor allem die Kraft eines gut verwurzelten Ichs. Er muss die im Sandkasten auftauchenden Inhalte erkennen und einordnen können. Die symbolischen Aussagen müssen verstanden werden und dies verlangt eine entsprechende Kenntnis der Symbolik. Wie für die analytische Arbeit, die mit dem Traum arbeitet, ist wohl eine eigene Lehranalyse im Sinne der analytischen Psychologie von C. G. Jung die beste Voraussetzung, um mit Klienten mit dem Sandspiel zu arbeiten.

Zum Abschluss muss noch einmal betont werden, dass die Beziehung zwischen Therapeut und Klient wesentlich ist. Die therapeutische Situation muss Sicherheit und Schutz anbieten, damit der Klient die Möglichkeit bekommt, sonst nicht zugelassene Inhalte aus dem Unbewussten aufsteigen zu lassen und sie dem Sand und somit dem Bewußtsein anzuvertrauen.

V Literatur

U. Eschenbach: „Das Symbol im therapeutischen Prozess bei Kindern und Jugendlichen“

D. M. Kalff: „Sandspiel“

Mitschrift: Interview mit Frau Kalff im Südfunk vom 8.3.1984. „Der grüne Punkt, Therapieformen für Kinder“

Handbuch der Kinderpsychotherapie Bd. 1, Kap. 8 III. „Das Sandspiel von Dora Kalff“

E. Sigg, Zürich: „Das Sandspiel“ (unveröffentlichtes Manuskript)

J. W. von Goethe: „Zur Kunst - über Symbolik“

C. G. Jung, Bd. 6 (G. W.): „Psychologische Typen 5.112 (über das Spiel)“

C. G. Jung, Bd. 13 (G. W.): „Studien über Alchemistische Vorstellungen“. S. 248

© Dieter Schnocks, 2024, Verwendung nur mit Nennung des Autors