

1. Einführung

Ego-States

werden definiert als „ein organisiertes Verhaltens- und Erfahrungssystem, dessen Elemente durch ein gemeinsames Prinzip zusammengehalten werden und das von anderen Ich-Zuständen durch eine mehr oder weniger durchlässige Grenze getrennt ist“ (Watkins u. Watkins).

In der (hypno-)systemischen Therapie bestehen weitere Teile-Modelle (inneres Parlament/ G. Schmidt; inneres Team/ R. Schwartz). Bezugspunkte zur Sandspieltherapie ergeben sich im Anliegen, Zugang zu „Tiefen-States“ zu entwickeln, die dem bewussten Erleben (zunächst) nicht zugänglich sind.

Sandspieltherapie

wurde entwickelt als Ausdrucksmöglichkeit präverbaler Erlebens (Margaret Lowenfeld) und findet heute vor allem in der Tradition Dora Kalffs Verwendung, die Sandspiel mit der Analytischen Psychologie Jungs (Archetypenlehre) verband.

Narrative Sandspieltherapie:

Ich verbinde Sandspiel mit lösungsorientierten und (hypno-) systemischen Konzepten. Den Begriff „narrativ“ habe ich gewählt, weil ich aus Sandbildern heraus Geschichten entwickle. Dabei orientiere ich mich an den Ideen der narrativen Therapie. Narrative Therapie versucht, einschränkende Selbsterzählungen aufzulösen und Probleme zu externalisieren: „Welcher Geschichte erlaubst du, dein Leben zu bestimmen?“ (Michael White).

Narrative Sandspieltherapie überträgt diese Arbeit auf den Sandkasten. Sandbilder werden nach Dora Kalff als Ausdruck des Selbst verstanden; aus ihrer Sicht verbietet sich daher eine Veränderungsarbeit an den Gestaltungen. Im Gegensatz zu Kalff nähere ich mich Sandbildern aus einer Ego-State-Perspektive: Sandbilder, die zu Beginn einer Therapie gebaut werden, verstehe ich als Ausdruck des Problemerlebens (nicht: „des“ Selbst).

Narratives Sandspiel versucht, diese Problembilder in Bewegung zu bringen: Aus dem Sandbild entsteht eine Geschichte, die sich in die Zukunft öffnet. Durch den Trancezustand, der sich beim Sandspiel einstellt, ergeben sich dabei therapeutisch besondere Möglichkeiten.

Wirkfaktoren u. a.:

- Gleichzeitigkeit von Trance und Außenperspektive
- Akzeptierende, wertschätzende Haltung; therapeutische Allianz
- Auflösung von Problemtrance und Anregung von Suchprozessen
- Offenheit für Suggestionen, hypothetische, zukunftsorientierte Fragen
- Erkundung von Wünschen, Ressourcen, möglichen Hilfsfiguren
- Neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten durch die „Operatorwirkung“ von Affekten (Ciompi 1998)
- Zutrauen in die eigene Gestaltungs- und Handlungsfähigkeit
- Bahnung neuer Lösungswege in emotional aktiviertem Zustand

- Mehrebenenkommunkation/ „über Bande spielen“:
Zutrauen in Entwicklungsmöglichkeit der Figuren bezieht das Kind auf sich
- Veränderung „innerer Bilder“ der Realität
- Mögliche Lösungen werden vom Kind selbst in Szene gesetzt und wirkungsvoll geankert

2. Ego States in der Sandspieltherapie

In der Sandspieltherapie (nach Kalf) werden verschiedene Deutungsebenen unterschieden:

1. Akuter Auslöser
2. Umfeld des Kindes/ „reale Welt“
3. Objektstufiges Verstehen: verwendete Symbole stehen für bestimmte Objekte
4. Subjektstufiges Verstehen: Bild als Ausdruck der gesamten Psyche

Die subjektstufige Deutungsebene entspricht dem Modell des inneren Teams: Sandbilder erlauben es, unterschiedliche Aspekte der eigenen Persönlichkeit in Szene zu setzen. 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, Persönlichkeitsanteile in ein neues Gleichgewicht zu bringen.

Anhand von Fallvignetten zeige ich im Workshop, wie sich Ego-State Interventionen im Sandspiel umsetzen lassen. Dabei orientiere ich mich mit leichten Veränderungen auszugsweise an einer Zusammenstellung von Kai Fritzsche (M.E.G.a.phon 43, 09/10):

Interventionen der Ego-State-Therapie:

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. Hilflöse 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

3. Ego-States in der Familientherapie

Existentieller als Erwachsene sind Kinder auf den sozialen Bezugsrahmen angewiesen, in dem sie aufwachsen. Während Ego-State-Therapie zunächst (mit traumatherapeutischem Fokus) 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:

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

Dabei arbeite ich mit folgenden **Methoden**:

1. Die Grenze der Einzeltherapie öffnen

Werden Sandbilder nach dem Aufbau gezeigt, erhalten Kinder eine Mitteilungsmöglichkeit an die Eltern; in der Familie kann eine vertiefte Kommunikation entstehen.

2. Sandbildskulpturen

Familienskulpturen im Sand kommen einem Ego-State-Ansatz entgegen: Stehen sich die Figuren auf dem Familienbrett als (ganze) Personen gegenüber, so erlauben die Sandspielfiguren eine Akzentuierung von Teilaspekten der Person (externalisierende Aspekte der Figurenwahl).

Möglich ist darüber hinaus eine Gestaltung des Raums als Ausdruck von Beziehungsthemen.

3. Gemeinsam entwickelte Sandbildgeschichten

Literatur:

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

Brächter, W. (Hrsg.) (2014): Der singende Pantomime. Ego-State-Therapie und Telearbeit 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).

Fortbildungsangebote finden Sie auf meiner Homepage: www.geschichten-im-sand.de
Wiltrud Brächter, Dipl.-Päd., Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Systemische Therapeutin (SG) und Supervisorin, Köln
