

SANDSPIELTHERAPIE

Sandspieltherapie – Heilsames Verstehen

Die **Sandspieltherapie** wurde in den 1950er-Jahren von **Dora Kalff**, einer Schülerin von **C. G. Jung**, entwickelt. Sie verbindet die Prinzipien der **Analytischen Psychologie** mit einer spieltherapeutischen Methode, die sich durch eine wertfreie innere Haltung und tiefenpsychologische Symbolarbeit auszeichnet. Ursprünglich für Kinder konzipiert, eignet sie sich ebenso für Jugendliche und Erwachsene.

Was ist Sandspieltherapie?

Im Zentrum der Methode steht das freie Spiel mit Sand und Figuren in einem klar umrissenen Raum – der Sand dient als elementares Ausdrucksmittel. Zahlreiche Figuren – Tiere, Menschen, Häuser, Pflanzen, Symbole – laden dazu ein, innere Bilder zu gestalten. Wichtig ist: Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Alles, was entsteht, darf sein.

Warum das Sandspiel wirkt

Menschen erleben oft Gefühle, Konflikte oder Erinnerungen, für die ihnen (noch) keine Worte zur Verfügung stehen. Im Sandspiel haben Sie die Möglichkeit, diese inneren Bilder sichtbar zu machen – **wertschätzend von mir begleitet**.

Das Spiel im Sand wirkt dabei auf mehreren Ebenen:

- **lösend:** es schafft Erleichterung
- **verarbeitend:** es hilft, Erlebtes zu integrieren
- **ordnend:** es unterstützt innere Struktur und Stabilität

Die dargestellten Szenen können sich im Verlauf der Sitzungen verändern, weiterentwickeln oder auflösen – so zeigt sich der **therapeutische Prozess im Spiel selbst**. Das Kind entdeckt durch das Tun neue Perspektiven und oft auch eigene Lösungen für seine Situation.

Auch Eltern können profitieren

Nicht nur für Kinder, auch für Eltern kann das Sandspiel ein Zugang zu sich selbst sein. In der geschützten Atmosphäre lassen sich auch als Erwachsene **emotionale Themen, Beziehungsmuster oder unbewusste Konflikte** sichtbar machen – oft ohne sie sprachlich benennen zu müssen. Gerade für Eltern, die sich in einer belastenden Situation mit ihrem Kind befinden, kann das Sandspiel helfen, **unausgesprochene Gefühle zu ordnen, neue Sichtweisen zu gewinnen und wieder handlungsfähig zu werden**.

Ein geschützter Ort für Entwicklung

Die Sandspieltherapie schafft einen Rahmen, in dem innere Prozesse in symbolischer Form ihren Ausdruck finden dürfen. Sie vertraut auf die **Selbstheilungskräfte**, die in jedem Menschen – ob klein oder groß – angelegt sind. Durch das Sandspiel entsteht ein **freier und geschützter Raum**, in dem Veränderung geschehen kann: still, spielerisch und tiefgründig.