

## Die Integration prä- und perinataler Erfahrungen nach Ray Castellino

*Erschienen in dem Buch von Thomas Harms: Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern. Psychosozialverlag 2016*

Dieser Artikel beschreibt vor allem die Arbeit mit Babys und Kleinkindern. Doch alles, was hier genannt wird, trifft auch auf die Arbeit mit Kindern jeglichen Alters zu. Mit diesen findet einfach viel auf der Spielebene statt.

Mit dem Ansatz der Integration prä- und perinataler Erfahrungen nach Ray Castellino kann auf die unterschiedlichsten Herausforderungen eingegangen werden, die Familien mit Säuglingen und Kleinkindern erleben. Dazu gehören z.B. Schreien ohne ersichtlichen Grund, nicht zur Ruhe kommen, Herausforderungen beim Essen / Stillen, Schlafprobleme, Herausforderungen im Kontakt, Ängste, Rückzug, soziale und emotionale Herausforderungen, Auffälligkeiten in der Entwicklung uvm.

Wir gehen davon aus, dass diese Herausforderungen des Hier und Jetzt geprägt sind von den frühen Erfahrungen des Babys / Kleinkindes und der Eltern. Der Schwerpunkt dieses Ansatzes sind die Stärkung der Verbindungen in der Familie, sowie die psychosomatische Verarbeitung prä- und perinataler Erfahrungen. Die Orientierung ist die innere Gesundheit.

In diesem Artikel stelle ich die wichtigsten Grundsteine der Integration prä- und perinataler Erfahrungen nach Ray Castellino vor. Als ich Ray 1996 kennenlernte, berührte mich die Feinheit, Achtsamkeit und Authentizität, mit der Ray den Menschen begegnete, und mich berührte die Tiefe und Wirksamkeit seiner Arbeit<sup>1</sup>.

Ray widmet sich seit mehr als 4 Jahrzehnten der Erforschung unterschiedlicher Aspekte der prä- und perinatalen Arbeit, der bestmöglichen Art, Menschen darin zu begleiten, ihre Gesundheit und ihr volles Potential zu leben. So entstand dieser eklektische Ansatz, in dem neben seinen persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen aus der praktischen Tätigkeit sowohl körperorientierte Ansätze, (Tiefen)Psychologische Ansätze, als auch aktuelle Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen Disziplinen, miteinander in Austausch gebracht werden (Castellino 1995, Castellino Webseite).

Von den körperorientierten Ansätzen muss besonders die Polarity-Therapie erwähnt werden. Ray Castellino studierte intensiv mit Randolph Stone. Dessen Heilungsphilosophie sowie das Beachten der feinen Körperprozesse sind feste Bestandteile der Integration prä- und perinataler Erfahrungen (Castellino 1995). Hervorzuheben wäre hier die Orientierung zur Gesundheit und das Lauschen in die Rhythmen der Craniosacralen Flüssigkeit. Letzteres erhielt nochmals Nachdruck durch Rays Studium der Biodynamischen Craniosacraltherapie bei Franklyn Sills.

---

<sup>1 1</sup> Der Inhalt dieses Beitrages gibt die Arbeit Ray Castellinos wieder, wie ich sie in seinen Vorlesungen, Vorträgen, unveröffentlichten Unterlagen und vielen Gesprächen im persönlichen Kontakt 1996–2015 studiert, erlebt und durch zwanzig Jahre berufliche und persönliche Erfahrungen vertieft habe

Ray Castellino, William Emerson und Frankly Sills kooperierten und beeinflussten sich gegenseitig in ihren Erfahrungen und Forschungen zu energetischen, mentalen, emotionalen und physikalischen Mustern, die sie als Auswirkungen der prä-, peri- und postnatalen Zeit erlebten.

Auch die Begegnung Rays mit Peter Levine (Somatic Experiencing) hinterließ deutliche Spuren im eklektischen Ansatz der Integration prä- und perinataler Erfahrungen.

Gleichzeitig basiert die Methode der Integration prä- und perinataler Erfahrungen auf fundiertem Studium der Forschung in Medizin, Psychologie, Neurologie, Bindungsforschung und besonders der Geburtshilfe und Hebammenkunst.

Seit 1996 lerne, lebe, praktiziere ich diese Arbeit. Dahin zu kommen, wo ich jetzt bin, ist nicht nur ein Lernprozess, sondern vor allem auch ein Wachstumsprozess. Ich bin Ray Castellino von tiefem Herzen dankbar für seine jahrzehntelange Begleitung und Unterstützung.

Seit 2012 unterrichte ich diese Arbeit im deutschen Sprachraum, zusammen mit meinem geschätzten Kollegen Klaus Käppeli.

## **1 Im Zentrum der Integration prä- und perinataler Erfahrungen steht die Orientierung zur Gesundheit**

Ray Castellino betont immer wieder, dass die Integration prä- und perinataler Erfahrungen sich an der Gesundheit orientiert. Wenn wir tief genug in unser Nervensystem sinken, kommen wir in Berührung mit den somatischen Erfahrungen, die im Hirnstamm gespeichert sind. Hierzu gehören auch die frühen Erfahrungen und Traumata. Wenn wir noch tiefer in uns hineinlauschen, haben wir Kontakt zur innewohnenden Gesundheit, der „Blaupause“ oder „Original Matrix“<sup>2</sup>. Das ist quasi ein gesunder Bauplan, der schon vor den herausfordernden prä- und perinatalen Erfahrungen da war und auf den wir trotz aller schwierigen Erfahrungen Zugriff haben können (Sills, 2001). Ein wesentlicher Grundstein der Integration prä- und perinataler Erfahrungen nach Ray Castellino ist die Orientierung zu dieser gesunden inneren Matrix. Egal was das Baby, das Kleinkind und seine Eltern erlebt haben, diese gesunde Ebene der ureigenen Potenziale und eines tiefen inneren Wissens ist immer gleichzeitig da. Das Ziel der Arbeit ist, dass die Familie, die Eltern und der Säugling, sich letztendlich nicht mit dem Trauma, sondern mit der Gesundheit identifizieren und sich von da aus entwickeln und entfalten. Alle weiteren Grundsteine wirken daran mit.

Die Gestalt der Sitzung ist so aufgebaut, dass jedes einzelne Familienmitglied, sowie die Familie als Ganzes, Zugang zu dieser inneren Gesundheit erhalten kann. Die Sicherheit, die durch die Grundhaltung entsteht, unterstützt das. Wir arbeiten von innen nach außen. In diesem sicheren Setting und mit dem Fokus auf die Gesundheit, können das Erlebte und das Trauma berührt werden. Hierbei arbeiten wir sehr achtsam und fein, in einem langsamen Tempo, sodass jeder Schritt auch wirklich integriert werden kann. Wir begleiten jeglichen Ausdruck des Körpers – Mimik, Gestik, Bewegungen, Laute, Atemrhythmus, craniosacraler Rhythmus,

---

<sup>2</sup> Der Begriff wurde geprägt von Dr. Randolph Stone, dem Gründer der Polaritätstherapie. Dr. James Jealous spricht von der »Original matrix«. Siehe den Artikel/ Vortrag »The embryological Ordering Principle« von Franklyn Sills unter <http://www.craniosacral.co.uk/articles/art1.htm> (19.03.2016).

Rhythmen des Nervensystems, usw. Zusätzlich haben wir dabei auch die Verbindungen in der Familie in unserer Wahrnehmung (Castellino, 2004). Wie in der Arbeit von Peter Levine arbeiten wir mit der Titration (Levine, 2011). Wir gehen nicht mitten hinein ins Trauma, sondern berühren nur die Schwelle („leading edge“, Castellino 2000) und verankern uns immer wieder in der Gesundheit und in den Ressourcen des Hier und Jetzt. Wir pendeln hin und her zwischen der Schwelle zum Trauma und den Ressourcen (Levine & Kline, 2005).

Die Eltern können so integrieren, was sie als Mutter oder Vater rund um die Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit danach mit ihrem Baby erlebt haben und möglicherweise auch das, was sie aus ihrer eigenen Geschichte mitbringen. Dadurch differenziert sich ihr Erleben vom Erleben des Babys. Das macht es dem Baby sehr viel leichter, sein eigenes Erleben zu integrieren (Siegel & Hartzell, 2004). Im Hier und Jetzt lassen sich die Eltern innerlich von dem berühren, was das Baby psychosomatisch „erzählt“ und erkennen von ganzem Herzen die Erfahrung des Babys an. Diese gefühlte und entsprechend kommunizierte Anerkennung des Erlebten ist ein wichtiger Schritt in die Integration.

## **2 Familiensetting – im Mittelpunkt stehen die Verbindungen**

Das Baby / Kleinkind kann nicht unterscheiden, was sein Erleben ist und was zur Mutter (oder zum Vater) gehört (Castellino, 2004). Es erlebt seinen eigenen Körper als inneren Körper und den Körper der Mutter als seinen äußeren Körper. Entsprechend erlebt es all das, was die Mutter erlebt hat, auch als etwas, was es selbst erlebt hat. Was die Mutter erlebt, ist wiederum geprägt von ihrer eigenen Geschichte und auch von ihrer Beziehung zum Vater. Was der Vater erlebt und wie er mit der Mutter und dem Kind in Beziehung geht, ist geprägt von seiner Geschichte. Somit kommen drei Erfahrungen und drei Geschichten zusammen. Um die Themen wirklich in der Tiefe zu integrieren, braucht es also alle drei: die Eltern und den Säugling / das Kleinkind.

Sind beide Eltern dabei, so ist für das Kleine sehr viel mehr Unterstützung im Raum. Väter unterschätzen oftmals die Wichtigkeit ihrer Rolle in der Bindung und Anbindung von Mutter und Kind. Je entspannter die Mama ist, desto leichter kann sie sich innerlich auf das Baby zubewegen und desto leichter kann sich das Baby auf die Mutter zubewegen. Die Mutter wiederum ist oft sehr viel entspannter, wenn der Vater mit im Raum ist und sie sich an ihn anlehnen kann bzw., wenn sie seine Unterstützung spürt (Castellino, 2004). Das Baby ist sehr viel gelöster, wenn es die Verbindung und gegenseitige Zusammenarbeit und Unterstützung der Eltern spürt.

Die Anwesenheit aller drei unterstützt die Rollenfindung in der Dreierkonstellation: die besondere Nähe zwischen Mutter und Kind und die wichtige Rolle des Vaters, der diesen besonderen Raum schützt und unterstützt. Dies unterstützt nicht nur die Bindung und Anbindung zwischen Eltern und Kind, sondern auch die Beziehung zwischen den Eltern.

In den Sitzungen schauen wir dahin, was in der Energie zwischen den Menschen in der Familie geschieht. Damit einher geht die Intention zu entdecken, wie innerhalb dieser Gruppe eine harmonische Resonanz entstehen kann. In dieser sind die Verbindungen der Familienmitglieder untereinander am besten zu spüren. Die Familienmitglieder resonanzieren miteinander und regulieren sich dadurch gegenseitig. Sie haben ein Körpergefühl von sich gegenseitig spüren und sind

miteinander im Fluß. In der Harmonischen Resonanz ist die Familie als stabiles, kohärentes System erfahrbar (Castellino, 2004).

### **3 Für die Orientierung zur Gesundheit braucht es eine sichere Umgebung**

Damit Sicherheit in einer Familie aufgebaut werden kann, hat Ray Castellino im Laufe der Jahre sieben Leitgedanken entwickelt etwa Klaus Käppeli setzte diesen noch einen achten Leitgedanken voran.

Diese Leitgedanken schaffen eine Grundhaltung für sicheren sozialen Kontakt. Das Nervensystem kann in einem ausgeglichenen Zyklus zwischen Erregung und Beruhigung schwingen. Durch diese Sicherheit werden die Verbindungen in der Familie gestärkt. Gleichzeitig braucht es diese Sicherheit, damit die einzelnen Familienmitglieder sich auf den Weg der Integration der schwierigen Erlebnisse machen können.

### **4 Leitgedanken einer Grundhaltung für soziale Sicherheit<sup>3</sup>**

#### ***4.1. Leitgedanke des Willkommen Seins***

Jeder Mensch ist so willkommen, wie er ist. Egal, was jeder innerlich mitbringt, es hat hier Platz und darf sein. Jede Person hat das Recht, gesehen und gehört zu werden.

Ich erlebe oft, wie durch das Nennen dieses Leitgedankens schon eine erste Entspannung eintritt und die Gesichter weicher und offener werden.

#### ***4.2. Leitgedanke der gegenseitigen Unterstützung und Zusammenarbeit***

Jede Person im Familiensystem ist ebenso wichtig, wie das System als Ganzes. Jede wird ernstgenommen in ihren Bedürfnissen, ihrem Sein und ihren Anliegen. Gleichzeitig ist jede Person respektvoll gegenüber den Bedürfnissen und Anliegen der anderen.

Dieser Leitgedanke spiegelt sich in allen weiteren Leitgedanken wider. Wenn alles Handeln und Kommunizieren sich an gegenseitiger Unterstützung und Zusammenarbeit orientiert, ist ein hohes Maß an Sicherheit gegeben.

#### ***4.3. Leitgedanke der Wahl***

Jede Person hat die Wahl. Im Sinne der gegenseitigen Zusammenarbeit und Unterstützung machen alle nur das, was wirklich für sie stimmt. Ein authentisches „Nein“ unterstützt sehr viel mehr, als ein angepasstes „Ja“. Selbst wenn ich als Therapeut / Begleiterin noch so gute Ideen habe, was der Familie oder einzelnen Familienmitgliedern gut tun könnte, braucht es für jede und jeden die Möglichkeit, „nein“ dazu sagen zu dürfen. Dasselbe gilt für die Familienmitglieder untereinander. Auch ein Baby signalisiert uns deutlich sein „nein“, etwa über Laute, Mimik, Gestik, Bewegungen u.a. Damit sowohl das Baby, als auch die Eltern die Wahl wahrnehmen können, müssen wir langsam machen. Dann haben alle genug Zeit zu spüren, was tatsächlich für sie stimmig ist.

---

<sup>3 3</sup> Ray Castellino nennt diese Leitgedanken »principles«. [http://belvederearts.com/va/wp-content/uploads/2013/07/Castellino.final\\_.pdf](http://belvederearts.com/va/wp-content/uploads/2013/07/Castellino.final_.pdf) (19.03.2016).

Hier geht es um das Vertreten und Achten von Grenzen. Im Sinne der gegenseitigen Unterstützung und Zusammenarbeit respektieren wir sowohl unsere eigenen Grenzen, als auch die Grenzen unseres Gegenübers.

#### **4.4. Leitgedanke des kurzen häufigen Augenkontaktes**

Ein Säugling hat oft eine große magische Anziehungskraft, und alle Erwachsenen um ihn herum schauen vor allem zu ihm. Das ist eine Menge Aufmerksamkeit für das kleine Wesen. Gleichzeitig verlieren die Erwachsenen die Verbindung untereinander – sie nehmen nur noch den Säugling wahr. Bei einem kurzen Augenkontakt im Sinne der gegenseitigen Zusammenarbeit und Unterstützung wird Oxytocin in unserem Gehirn ausgeschüttet, und so treten die Erwachsenen auch untereinander immer wieder in Verbindung. Für den Säugling bedeutet dies Entlastung und Sicherheit.

#### **4.5. Leitgedanke der Berührung und der Aufmerksamkeit**

Bei diesem Leitgedanken geht es um die Achtsamkeit im Aufnehmen von Körperkontakt und im Umgang mit der Aufmerksamkeit.

Bevor ich jemanden berühre, seien es die Eltern oder sei es das Baby, kündige ich das an. Dies geschieht mit Augenkontakt und in so langsamem Tempo, dass mein Gegenüber genug Zeit hat zu spüren, ob die Berührung bei ihm willkommen ist. Dadurch ist die Wahl möglich, die Berührung anzunehmen oder „nein“ zu sagen.

Auch ein Säugling signalisiert sehr deutlich, wie es für ihn stimmig ist.

Ich kündige die Berührung an und bewege mich sehr langsam auf das Kleine zu. Ist meine Berührung willkommen, kommuniziert das Baby mir das z.B. mit offener wartender Haltung, oder indem es sich in meine Hand hineinlehnt. Umgekehrt, wenn es die Berührung nicht möchte, wendet es sich z.B. ab oder schiebt meine Hand weg.

Gleichzeitig mit meiner Berührung bin ich auch mit meiner Aufmerksamkeit präsent.

Ebenso langsam und respektvoll löse ich die Berührung auch wieder auf. Ich kündige es an und mache ganz langsam. Ich löse zuerst den Körperkontakt auf, bleibe noch mit meiner Aufmerksamkeit da. Dann gehe ich langsam auch mit dieser zurück. Ich spreche es aus: „Jetzt gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit“. Diese Achtsamkeit und Langsamkeit erlaubt es dem Baby – aber auch älteren Kindern und Erwachsenen – zu wissen, was auf sie zukommt, und sie können es im Geschehen gleich integrieren. Wenn ich z.B. ankündige, dass ich nun mit meiner Aufmerksamkeit weggehe, geht das Baby meist schon vor mir mit seiner Aufmerksamkeit weg. Wenn es noch nicht bereit dazu ist, dass ich mit meiner Aufmerksamkeit weggehe, zeigt es mir das auch, z.B. indem es mich fest anschaut, oder sein Körperchen sich mir zuwendet. Dann verweile ich damit, bin in Kontakt, spiegle und gehe erst dann mit meiner Aufmerksamkeit weg, wenn das Baby diesen Schritt integrieren kann. Wieder ist es wichtig, sehr langsam zu sein.

#### **4.6. Leitgedanke der Selbstregulation / des Innehaltens**

Was sich während einer Sitzung zeigt, kann sehr vielschichtig sein und berührt uns auf vielen Ebenen. Bei jedem Anwesenden – den Eltern, dem Baby, dem Therapeuten / der Begleiterin - können Themen berührt werden. Alles hat seinen Platz. Das Tempo, in dem die einzelne Person das Geschehen aufnimmt und integriert, kann sehr unterschiedlich sein. Hier wird das Innehalten sehr wichtig.

Wenn jemand merkt, dass sie nicht mehr präsent sein kann, dann ist sie eingeladen, sich zu melden und wir alle halten inne. Manchmal braucht es nur, dass wir durch das Innehalten das Tempo soweit verlangsamen, dass das, was gerade in dieser Person berührt ist, integriert werden kann. Manchmal braucht es einfach die Anerkennung, dass gerade etwas berührt ist. Und manchmal braucht es Verweilen, Berührung oder Begleitung bei etwas Innenarbeit.

Als Begleiterin halte ich immer wieder inne, damit ich bei jedem Schritt gut dabei sein und die Familie bestmöglich unterstützen kann.

In der Familiensitzung kommt es eher selten vor, dass die Eltern sich von sich aus melden, um inne zu halten. Es kommt eher vor, dass ich sehe, dass die Eltern von etwas berührt sind oder gerade Mühe haben, präsent zu sein. Dann spreche ich sie an und wir verweilen damit, bis Mutter oder Vater wieder in der Verbindung mit dem Partner und dem Baby / Kleinkind sein können. Auf diese Weise können die Eltern ihre eigenen Themen integrieren. Da das Baby nicht unterscheiden kann, was die Themen der Eltern sind und was seine eigenen, wird es durch das Innehalten sehr entlastet. Die Eltern nehmen auf diese Art ihre Themen zu sich und das Baby braucht sie nicht weiter mitzutragen.

Auch das Baby oder Kleinkind zeigt uns, wenn es zu schnell geht und es das Geschehen nicht mehr integrieren kann. Vielleicht wird es unruhig oder weint. Auch hier reagieren wir mit Verlangsamung und Innehalten, damit das Nervensystem des Babys wieder in Ausgleich kommen kann. Erst dann geht es weiter.

#### *Beispiel 1: Mutter C. und Sofie:*

*Es ist unsere erste Begegnung. Der Vater kann leider nicht mitkommen. Die Mutter kommt alleine mit Sofie. Sofie ist im Arm der Mutter. Die Mutter lehnt sich bequem zurück und erzählt die Geburtsgeschichte. Ich bin gut zentriert und orientiert zu meiner Mitte. Ich lasse mich innerlich berühren von dem, was ich durch das Erzählen und durch die Körperprozesse von Mutter und Kind erlebe und spüre. Gleichzeitig lausche ich in die Tiefe, zu der tiefen Ruhe, die darunter liegt (siehe unten: „Orientierung zur Gesundheit“).*

*Während die Mutter erzählt, „erzählt“ Sofie mit: Sie stösst mit ihren Beinchen. Ich habe meine linke Hand bei ihren Füßchen. Ich gebe so viel Widerstand, wie Sofie Kraft einsetzt. Dadurch erhält sie ihre Kraft gespiegelt. Sofie drückt sich an meiner Hand ab. Ihr Köpfchen macht einen Ansatz zu einer Drehung. Meine rechte Hand ist an Sofies Rumpf, damit ich ihre Bewegung unterstützen und begleiten kann.*

*Beim Ansatz der Drehung kam Sofies Geburt zu einem Stillstand. Sofie erzählt es, indem sie in ihrer Bewegung stockt. Es geht nicht weiter. Sofie weint. Die Mutter ist so in Fahrt, dass sie in ihrer Aktivierung eher schneller wird und spontan mit der Erzählung über das Geburtsgeschehen fortfährt, ohne ihre Tochter wirklich wahrzunehmen. Hier nutze ich den Leitgedanken des Innehaltens. Ich erkenne an, dass hier gerade vieles gleichzeitig im Raum ist und ich ganz langsam machen möchte, damit alles seinen Platz bekommt. Wir verweilen. Ich erkenne an, was Sofie zeigt und wie schwierig es damals für sie war. Ich lasse das, was Sofie zeigt, in meinem Herzen ankommen und reflektiere auch ihre Emotionen – Verzweiflung und Wut. Und ich wende mich der Mutter zu und frage sie, was sie spürt. Sie erzählt von ihrer eigenen Verzweiflung – sie wollte auf keinen Fall einen Kaiserschnitt. Sie fühlt sich von mir mit diesen Gefühlen gesehen und kann entspannen. Das hilft der Mutter mehr im Hier und Jetzt zu sein und sich ihrer Tochter zuzuwenden. Sie kann anerkennen, was Sofie erlebt hat. Sofie geht immer mehr in Blickkontakt mit der Mutter und entspannt sich. Es wird*

*eine Resonanz zwischen den beiden spürbar. Sofie sinkt entspannt an den Körper der Mutter.*

#### **4.7. Leitgedanke der Selbstfürsorge**

Dies ist eine Erweiterung der Selbstregulation. Es geht um die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse, wie bequem sitzen, trinken, essen, Wärme, auf die Toilette gehen, ausruhen, sich anlehnen, Unterstützung annehmen usw. Eine Mutter oder ein Vater, die gut für sich selbst sorgen, können sehr viel präsenter für das Baby da sein. Ihr Nervensystem ist sehr viel ausgeglichener, was sich direkt ausgleichend auf das Kind auswirkt.

#### **4.8. Leitgedanke der Verschwiegenheit**

Die Verschwiegenheit gilt für alle, nicht nur für den Therapeuten / die Begleiterin. Die Vereinbarung ist, dass jede und jeder nur von sich selbst erzählt. Wenn wir von jemand anderem erzählen wollen, holen wir uns die Erlaubnis dafür. Wir unterstützen die Eltern, auch sehr achtsam damit zu sein, was und wem sie von ihrem Säugling erzählen. Dazu gehört zum Beispiel, nicht über den Säugling, sondern achtsam mit und zu ihm zu sprechen (siehe weiter unten: „das Baby erzählt mit“)

Diese Leitgedanken sind für jegliche soziale Settings gültig und wir regen die Familien an, sie auch zu Hause mit in den Alltag zu integrieren.

### **5 Lauschen zur inneren Gesundheit**

In erster Linie geht es darum, dass ich als Therapeut / Begleiterin einfach präsent bin. Wir sind einfach da, in einem ruhigen Zustand, in dem wir sensitiv genug sind, auch ganz feine Phänomene auf der Körper- und Beziehungsebene wahrzunehmen (Castellino, 2004, Chitty, 2013). Wir orientieren uns zu unserem energetischen Mittelraum, und damit zu dem Raum in unserem Körper, der vor unserer Wirbelsäule liegt. Wir lassen uns tief in unseren Körper und unseren Geist hineinsinken. Eine gute Unterstützung ist Vertrautheit mit den Rhythmen der craniosacralen Flüssigkeit. Wenn wir tief in das Craniosacrale System hineinlauschen, können wir uns zur tiefen Ruhe in der Longtide orientieren (Sills, 2001, Castellino, 2004)). Ein anderer Zugang ist, uns tief in unseren Geist / unser Bewusstsein sinken zu lassen. Je tiefer wir hineinsinken, desto ruhiger wird es, vergleichbar mit der Ruhe des Meeres direkt über dem Meeresboden. Über beide Wege sind wir mit unserer Aufmerksamkeit tief in unserem Körper und kommen zu einer Art körperzentrierter meditativer Stille. Dies sind mögliche Wege, wie wir zur immer präsenten inneren Gesundheit mit ihren Ordnungskräften lauschen können, die unter allen Prägungen liegt.

### **6 Gemeinsames Erzählen, Beziehungs- und Körperarbeit**

#### **6.1 Das Baby erzählt mit**

*Beispiel 2: Eltern S. mit Luca*

*Luca ist in seiner motorischen Entwicklung etwas verzögert. Er ist schon seit einiger Zeit stabil auf allen Vieren, aber er krabbelt nicht vorwärts. Er rollt und bewegt sich rückwärts, aber niemals vorwärts. Die Intention der*

*Eltern ist, Luca zu unterstützen, dass er den nächsten Entwicklungsschritt in die Vorwärtsbewegung tun kann.*

*Während die Eltern das ansprechen, geht Luca in Krabbelposition. Die Bewegung und Drehung seines Köpfchens lässt mich an die Geburt denken. Ich lade die Eltern ein, von Lucas Geburt zu erzählen.*

*Sie erzählen: Luca kam zehn Tage nach dem errechneten Geburtstermin. Er steckte viele Stunden im Geburtskanal fest, ehe er mit Kaiserschnitt herausgeholt wurde. Erst beim Herausholen zeigte sich, dass er die Nabelschnur um den Hals hatte.*

*Ich gebe Luca sachten Widerstand an den Füßen, während er in der Krabbelposition ist. Er drückt sich gegen meine Hand, wie um sich abzustößen, bewegt sich jedoch nicht nach vorne. Er steht wie an einer Schwelle und er wimmert. Die Eltern und ich sehen, dass er an diesem Platz Angst hat. Wir lassen uns von seiner Angst berühren. Die Mutter hat Tränen in den Augen und spricht mit ihm, dass sie seine Angst sieht. Sie erzählt, dass sie während der Geburt gewartet hat, dass er sich endlich weiter ins Becken senkt und dass sie jetzt weiß, warum er sich nicht weiterbewegen konnte. Luca geht etwas von der Schwelle zurück und macht eine kleine Pause, in der er etwas ruhiger wird. Beide Eltern sind sehr präsent. Luca geht wieder in Aktivierung und wieder an die Schwelle. Meine Hände begleiten seine Bewegung. Ich lasse mich von seiner Aktivierung und der Angst berühren und lausche gleichzeitig in die Ruhe, die darunter liegt.*

*Gleichzeitig bin ich gut mit den Eltern in Verbindung und unterstütze diese in ihrer Verbindung. Der Vater berührt die Mutter und ich frage die Mutter, die mit ihrer Aufmerksamkeit mehr bei Luca ist, ob sie ihren Mann spürt. Sie lächelt und wird weicher und lehnt sich an ihren Mann.*

*Die Eltern und ich erkennen Luca gegenüber an, dass es während der Geburt gefährlich gewesen wäre, weiter zu gehen, da er die Nabelschnur um den Hals hatte. Und ich nenne, dass jetzt alles frei ist und dass es jetzt sicher ist. Diese Szene wiederholt sich etwa vier bis fünf Mal. Luca geht immer wieder hin und zurück zu dieser Schwelle, an der er Angst verspürt und die Eltern erkennen an, was er erlebt hat. Schließlich macht Luca mehrere Krabbel Schritte vorwärts. Er strebt zur Mutter. Diese nimmt ihn auf den Arm und Luca entspannt sich und kommt in tiefe Ruhe. Alle drei sind in guter Verbindung und resonieren mit der tiefen Ruhe.*

Wenn die Eltern erzählen und mit Luca reden, dann tun sie das ganz langsam. Es wirkt für uns Erwachsene fast wie Zeitlupe. Diese Langsamkeit gibt dem Säugling die Gelegenheit mitzuerzählen. Als Therapeut / Begleiterin unterstützen wir, dass das Erzählen ein Dialog zwischen den Eltern und dem Baby ist. Wir unterstützen die Eltern, dass sie nicht über das Baby sprechen, sondern dass sie beim Erzählen das Baby ansprechen.

## **6.2 Von innen nach außen**

Aus dem Erzählen der Geschichte entstehen ganz unwillkürlich – von innen nach außen - kleine Gesten, Bewegungen, Körperreaktionen, usw. Diese beachten und begleiten wir. Es handelt sich hierbei um die Informationen aus dem impliziten Körpergedächtnis, in dem alle frühen Erfahrungen gespeichert sind. In ihnen sind



auch die Informationen, die noch tiefer im System verborgen liegen, die Informationen zur inneren Gesundheit.

Was das Baby oder Kleinkind bei diesem Erzählen zeigt, ist kein Zufall. Es erzählt mit. Möglicherweise bewegt es sich auf spezifische Weise. Es zeigt Mimik und Gestik. Der Atemrhythmus ändert sich. Das Nervensystem aktiviert oder entspannt sich. Der Craniorhythmus ändert sich. Das Baby geht in Blickkontakt oder es geht aus dem Blickkontakt heraus. Das Kleinkind initiiert Spielszenen, usw.

Im obigen Beispiel 2 geht Luca spontan in die Krabbelposition, als die Eltern davon erzählen und zeigt seine Herausforderung an dieser Schwelle.

Ich unterstütze die Eltern, dass sie das, was das Baby ausdrückt, bei sich ankommen lassen können. Das Baby braucht mehr, als kognitiv verstanden zu werden. Das Baby braucht, dass die Eltern sich in ihrem Herzen davon berühren lassen, was es ihnen zeigt. Und es braucht, dass die Eltern von dieser Berührtheit her aufrichtig mit ihm in Kontakt gehen. Dieser Kontakt kann zum Beispiel so aussehen, dass die Eltern in ihrer Mimik die Empfindungen des Babys spiegeln, dass sie diese mit ihren Worten spiegeln und dass sie ausdrücken, was es in ihnen berührt. Das Baby oder Kleinkind fühlt sich so anerkannt, gesehen und verstanden. Es reagiert weniger auf die einzelnen Worte, als auf die aufrichtige Anerkennung.

### **6.3 Unterschiedliche Arten der Bewegungsbegleitung:**

Wir begleiten die Bewegungen des Babys / des Kleinkinds am ganzen Körper und beziehen da auch die Eltern mit ein. Es gibt unterschiedliche Arten der Bewegungsbegleitung:

#### **6.3.1 Einfaches Begleiten der Bewegung**

*Beispiel 3: Eltern L. und Marco*

*Marco ist in den Armen seiner Mutter. Er schaut mich an und bewegt sein Ärmchen. Ich komme mit meiner Hand in die Nähe von Marcos Händchen und nenne, dass ich gerne seine Hand berühren möchte. Ich warte einige Sekunden, meine Hand in der Nähe von Marcos Hand. Marco hält Blickkontakt mit mir und kommt mir mit seinem Händchen minimal entgegen. Ich berühre seine Hand und gehe mit Marcos Bewegung mit. Wir kommen in Resonanz und ich lasse mich von Marcos Bewegung führen. Marco lächelt, ist entspannt und hält Blickkontakt. Auf diese Weise erlebt Marco, dass ich ihn sehe und anerkenne. Er wird in seinem Sein bestärkt.*

#### **6.3.2 Vitalisierender Widerstand**

In einer natürlichen Geburt arbeiten Mutter und Kind mit vitalisierendem Widerstand zusammen. Das Kind stößt sich mit Hilfe des Widerstandes des Gebärmutterbodens ab. Beim Erzählen der Geburt fangen die Beinen oft an, sich stoßend zu bewegen. Dann legen wir (ich oder die Eltern) die Hände an die Füße und geben dem Kind genau so viel Widerstand, wie es selbst Kraft einsetzt (siehe Sofie und Luca, Beispiele 1 und 2). Somit kann es sich an unseren Händen abstoßen und die Bewegung weiterführen. Damit erhält es seine Kraft gespiegelt und erlebt, dass es durch seinen Krafteinsatz etwas erreicht.

#### **6.3.3 Einladung, die Bewegung zu verlangsamen**

#### **Beispiel 4: Eltern L. und Marco**

*Diesmal bewegt Marco seine Ärmchen ganz schnell, ruckhaft und unkoordiniert. Er wirkt nicht wirklich verbunden mit seiner Bewegung. Ich nenne, dass ich gerne sein Ärmchen berühren würde und warte ein paar Sekunden, um zu sehen, ob er dafür offen ist. Ich berühre sein Ärmchen. Ich gehe in Marcos Tempo mit der Bewegung mit, und bin innerlich mit meiner Ruhe und Langsamkeit verbunden. Das ist wie eine Einladung. Hierbei ist wichtig, dass ich nicht die Intention habe, Marcos Bewegung zu verlangsamen. Ich komme lediglich in mir selbst immer mehr zur Ruhe (Castellino 2004). Marcos Bewegung wird langsamer und bewusster. Was vorher eine schnelle Bewegung war, hat nun verschiedene Sequenzen. Manche sind entspannt und fließend, an andern Stellen der Bewegung stockt es und Marcos Gesichtchen zeigt, dass da Erlebnisse und Emotionen in der Erinnerung liegen. Die Eltern und ich halten jeweils inne und sind präsent mit dem, was Marco uns über seine Gestik und Mimik zeigt. Marcos Bewegung wird immer ruhiger und fließender.*

#### **6.4 Das Beachten des Tempos hilft, mit der Gesundheit in Kontakt zu kommen**

In dieser Sequenz mit Marco kommt die Bedeutung der Langsamkeit gut zum Ausdruck. Ein langsames Tempo erlaubt, tiefer in Körperempfindungen und in das eigene Körperwissen einzutauchen. In der Langsamkeit können die Babys jeden Schritt, der geschieht, integrieren.

Manche Menschen fühlen sich mit der Langsamkeit nicht sicher. Ein schnelleres Tempo fühlt sich wie ein Schutz davor an, Schmerzliches oder zuviel auf einmal zu spüren. Ihr Nervensystem bleibt so allerdings in der Aktivierung.

Wir begegnen den Menschen in dem Tempo, indem sie sich zunächst am sichersten fühlen. Gleichzeitig bleibe ich innerlich mit meiner tiefen Ruhe verbunden. Ich halte immer wieder inne, um trotz des schnellen Tempos in guter Verbindung bleiben zu können, mit mir und mit der Familie. Allmählich werde ich langsamer.

Dadurch, dass wir uns zunächst auf das Tempo des Babys und/oder der Eltern einlassen, wird es ihnen leichter, sich nach und nach auch auf die Langsamkeit einzulassen, in der sie ihren tiefen Erfahrungen und ihrer eigenen Gesundheit begegnen können.

#### **6.5 Begleiten der Zyklen des Nervensystems**

Wir unterstützen die Eltern, die Zyklen des Nervensystems – bei sich und den Kindern – wahrzunehmen und diesen zu vertrauen (Levine und Kline 2005). Auf jede Aktivierung folgt eine Beruhigung und auf jedes Zur-Ruhe-Kommen folgt eine Erregung. Wir unterstützen die Eltern, damit präsent zu sein, wenn das Kind aktiviert ist und zum Beispiel weint. Wir unterstützen sie darauf zu vertrauen, dass dann auch wieder ein Zyklus kommt, in dem das Kind zur Ruhe kommt. Wenn das Kind auf diese Weise seine Zyklen vollenden darf, kommt es in einen natürlichen ausgeglichenen Fluss, in dem Erregung und Ruhe sich in einem angenehmen Rhythmus abwechseln. Die Herausforderung für die Eltern ist, nicht mit in die Aktivierung einzusteigen. Die Herausforderung ist, die Aktivierung wahrzunehmen und gleichzeitig mit der eigenen Mittellinie und der unter der Aktivierung liegenden Gesundheit in Verbindung zu bleiben – und den Selbstheilungskräften des Kindes zu vertrauen, dass auch die zweite Hälfte des Zyklus kommt, das Zur-Ruhe-Kommen.

## **6.6 Schritt für Schritt das Erlebte integrieren**

In Beispiel 1 mit Sofie und ihrer Mutter ist gut zu sehen: wie wir einen Schritt nach dem anderen machen. Wenn die Eltern etwas einen Ausschnitt der Geschichte erzählen, so machen wir das so langsam, dass das Baby auf seine Art miterzählen kann. Oft sagen die Eltern nur wenige Worte und das Baby reagiert darauf und zeigt unter anderem über Laute, Mimik, Gestik und Bewegung, was es erlebt hat. Wir lassen dem Baby immer Zeit, dass es sein Erlebtes miterzählen kann. Es „erzählt“, es wird wahrgenommen, die Eltern lassen sich berühren, die Eltern spüren sich gegenseitig und das Baby spürt die Präsenz der Eltern. Das Nervensystem macht einen Zyklus, zeigt seine Aktivierung, kommt zur Ruhe. Erst dann ist der richtige Zeitpunkt, den nächsten Teil der Geschichte zu erzählen. Manchmal reicht eine Facette für die ganze Sitzung – je nachdem, wie traumatisch der Moment war, um den es gerade geht. Manchmal können auch mehrere Facetten hintereinander auf diese Art integriert werden.

## **6.7 Arbeit mit der Wachstumsschwelle**

Die Wachstumsschwelle („leading edge“, Castellino, 2000) ist ein Platz, an dem Ressource und Herausforderung sich berühren. Luca in Beispiel 2 zeigt uns sehr schön die Arbeit an der Wachstumsschwelle.

An der Wachstumsschwelle wird das schwierige Erlebnis oder das Trauma nur berührt. Das Baby/Kleinkind erlebt, dass es dem Trauma nicht mehr ausgeliefert ist. Es kann die Schwelle zum Trauma berühren und wieder davon weg, zur Ressource gehen. Es bleibt im Hier und Jetzt und erlebt, dass es heute das Erleben steuern kann. Es hat die freie Wahl, wieweit es sich dem schmerzlichen Platz nähert.

Auf diese Art wird immer nur so viel berührt, wie auch direkt integriert werden kann. So kann alles in verdaulichen Einheiten verarbeitet werden. Die Ressourcen in dem obigen Beispiel waren zum Beispiel die Anerkennung des Erlebten, die Verbindung mit den Eltern im Hier und Jetzt und die Verbindung der Eltern untereinander. Während der Geburt waren die Eltern selbst überwältigt und hatten nicht verstanden, was eigentlich los war. Im Hier und Jetzt sehen sie, was ihr Kind erlebt hat und sind mit ihm in Kontakt. Dieses Vorgehen entspricht dem Titrieren und Pendeln, wie wir es aus dem Somatic Experiencing von Peter Levine kennen (Levine & Kline, 2004, Levine, 2013).

## **6.8 Beachten der Ressourcen**

An der Wachstumsschwelle ist Luca in Kontakt mit seinen Ressourcen, in diesem Falle die präsenten und ihm zugewandten Eltern. Oft sind die Familien so mit dem Trauma identifiziert, dass sie gar nicht mehr merken, was sie für Ressourcen haben. Dieser Blick auf die Ressourcen unterstützt die Orientierung zur Gesundheit. Einfache Ressourcen sind zum Beispiel ein tiefer Atemzug eines Familienmitglieds, ein Moment der Stille, eine Berührung zwischen den Eltern, ein Blickkontakt zwischen Eltern und Kind, ein besonders gewähltes Kleidungsstück, eine bequeme Körperhaltung u.v.m. (Levine & Kline, 2004). Wenn ich das wahrnehme und die Familie darauf aufmerksam mache, bekommen die Ressourcen auch in ihrem Bewußtsein mehr Platz.

Das Spiegeln der Ressourcen geschieht durchgehend, während wir mit der Familie zusammen sind. Wir nehmen wahr, was sie verbal und somatisch aus ihrer

Geschichte erzählen, und gleichzeitig nehmen wir alle Anzeichen von Ressource wahr.

Auf diese Weise wird das, was als schwierig oder sogar traumatisch erlebt wurde, mit den Ressourcen im Hier und Jetzt verbunden – etwa die Präsenz der Eltern, ihre Verbundenheit, ihr Daseinkönnen für ihr Baby. Das Baby kann sich in dem, was es erlebt hat, wahrgenommen fühlen. Das Erlebte wird nun verbunden mit stärkenden Erfahrungen. Es wird zu einer kohärenten Geschichte und das Baby kann es loslassen und weitergehen (Siegel & Hartzell, 2004).

Das Baby/Kleinkind orientiert sich am Nervensystem und emotionalen Zustand der Eltern (Castellino, 2004, Siegel & Hartzell, 2004)). Deshalb unterstützen wir die Eltern, dass sie gut zentriert und verbunden mit ihren Ressourcen da sein können.

## **7 Eine Chance für die Familie**

Die Integration prä- und perinataler Erfahrungen ist eine große Chance für die Familie. Mit Hilfe dieser Arbeit werden die frühen Erlebnisse tief im Körper und Nervensystem integriert und die Verbindungen in der Familie erheblich gestärkt. Eltern, die erleben, wie deutlich ihr Säugling und ihr Kleinkind alles wahrnimmt und sich mitteilt, haben nochmals ganz andere Achtung vor diesem weisen Wesen und werden es auch weiterhin achtsam und respektvoll begleiten. Kinder, die auf diese Art gesehen und begleitet werden, entwickeln sich zu zentrierten, selbstbewussten und selbstsicheren Persönlichkeiten, die ihr Potenzial von innen heraus entfalten. Es ist eine Freude, Menschen auf diesem Weg zu ihrem innersten Sein zu begleiten.

## **Literatur**

Castellino, R. (2004), Supporting Successful Breastfeeding and Attachment, <http://www.castellinotraining.com/products/public/SupportingSuccessfulBreastfeeding.pdf>

Castellino, R. (1995), The Polarity Therapy Paradigm Regarding Preconception, Prenatal and Birth Imprinting, <http://www.castellinotraining.com/products/>

Castellino, R. (2000), The Stress Matrix, Implications for Prenatal and Birththerapie, <http://www.castellinotraining.com/products/>

Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health 15(1), 2000

Castellino, R., White, K. (2013), Interview mit Ray Castellino zu den "principles"

Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health 27(3), <https://birthpsychology.com/journals/interview-ray-castellino-dc-rpp-rcst%C2%A9-%E2%80%9Cprinciples%E2%80%9D>

Chitty, J. (2013), Dancing with Yin & Yang Ancient Wisdom, Modern Psychotherapy and Randolph Stone's Polarity Therapy, Polarity Press Boulder Colorado

Levine, P. (2011), Sprache ohne Worte, Kösel Verlag München

Levine, P., Kline, M. (2005), Verwundete Kinderseelen heilen, Kösel Verlag München

Siegel, D., Hartzell, M. (2004), Gemeinsam Leben, gemeinsam wachsen,  
Arbor-Verlag Freiamt im Schwarzwald

Sills, F. (2001), Craniosacral Biodynamics, Volume 1, North Atlantic Books  
Berkeley, California

Sills, F. (2004), Craniosacral Biodynamics, Volume 2, North Atlantic Books  
Berkeley, California

Regina Bücher, Merdingen im Mai 2015, letzte Überarbeitung Januar 2017