

**Gesunde Familien - gesunde Kinder**  
**Integration prä- und perinataler Erfahrungen im Familiensetting in der**  
**Tradition Ray Castellinos**

**Abstract:**

In der Familienbegleitung schaffen wir einen sicheren Raum, in dem jede\*r so willkommen ist, wie er ist, und sich ganz zeigen darf, sowohl das Kind, als auch die Eltern. In Körperspielen und Symbolspielen "erzählt" das Kind seine Erlebnisse aus Ahnengeschichte, Zeugung, Schwangerschaft und Geburt. Die Eltern erzählen mit, hören zu und lassen sich von den Erlebnissen des Kindes innerlich berühren. Die Familie kommt immer tiefer in Verbindung. Sie kommen immer mehr im Hier und Jetzt und in ihren Ressourcen als Familie an. Als Begleiter\*innen sind wir präsent dabei und lassen uns ebenfalls berühren. Wir unterstützen die Verbindungen und sind in Resonanz mit der Gesundheit, die immer da ist und sich auf diesem Weg auch für die Familie immer mehr zeigt.

**Übersicht der Inhalte:**

- 1. Kinder „erzählen“**
- 2. Familien - Setting**
- 3. Grundhaltung in der Begleitung von Familien**
- 4. Leitgedanken für soziale Sicherheit, Verbindung und Präsenz**
- 5. Orientierung zur Gesundheit**
- 6. Integration prä- und perinataler Erfahrungen - Beispiel aus der Praxis**

**1. Kinder „erzählen“**

Kinder zeigen uns im Alltag das, was sie während ihrer frühen Zeit erlebt haben. Alles Erlebte ist im Zellgedächtnis des Kindes, im impliziten Körpergedächtnis, gespeichert. Im Alltag fühlt es sich dann für das Kind so an, als würde es jetzt gerade die Situation so erleben, wie es dies in seiner frühen Geschichte erlebt hat und entsprechend verhält es sich.

Das Spiel des Kindes, seine Bewegungen, sein Verhalten im Alltag, seine Körperrhythmen, die Art, wie es sich selbst und seine Umwelt erlebt, die Art, wie es in soziale Beziehungen geht, die Art, wie es Übergänge bewältigt – in all dem zeigt das Kind seine frühe Geschichte. Auf diese Art „erzählen“ Kinder von ihrer Zeugung, sie „erzählen“ aus der Schwangerschaft, von der Geburt, von der frühen Kindheit..... Manches von dem, was die Kinder „erzählen“, hat nicht nur mit der frühen Geschichte des Kindes zu tun, sondern es sind Themen, die schon vor ihnen da waren, im Leben und in der Geschichte der Mutter und des Vaters oder noch weiter zurück in der Ahnengeschichte. Die Eizelle, die bei der Zeugung befruchtet wird, entsteht bereits, während die Mutter selbst noch Embryo und im Körper ihrer Mutter ist. Somit hat das Kind auf seinem Entstehungsweg direkte Erfahrung des Energiefeldes der mütterlichen Großmutter und ihren Themen, ihrer Geschichte.

Anderes wiederum, was die Kinder „erzählen“, hat weniger mit dem Kind selbst zu tun, sondern es weist auf etwas hin, in dem die Umgebung aus dem Lot ist. Die Art, wie das Kind auf diese Ungereimtheiten reagiert, haben wiederum mit seiner Geschichte zu tun.

Leider werden die Kinder in dem, was sie zeigen / „erzählen“, oft missverstanden. Sie gelten als verhaltensauffällig, unkooperativ, unruhig, unkonzentriert, Schulverweigerer, aggressiv, ängstlich...und vieles mehr. Ihr Verhalten ist für ihre Umgebung wie eine „Fremdsprache“, die es nun zu verstehen gilt. Das Verstanden werden durch die Umgebung - und ganz besonders durch die Eltern, ist bereits ein großer Teil der Integration.

## **2. Familien - Setting**

Die Arbeit im Familien - Setting macht es den Eltern leichter, ihre Kinder zu verstehen. In den Familiensitzungen kristallisiert sich deutlicher heraus, was die Kinder bewusst und unterbewusst beschäftigt und was nach Integration sucht. Das Spiel der Kinder in diesem Rahmen ist oft so deutlich, dass es keine Übersetzung braucht und die Eltern durch ihr Dabei-Sein verstehen, worum es geht. Ist es weniger offensichtlich, unterstützen wir die Eltern, „übersetzen“, wo es möglich ist. Wir unterstützen die Eltern, mit ihren Kindern so zu sein, dass diese im Hier und Jetzt ihre frühen Erfahrungen integrieren und in ihr innewohnendes Potential wachsen können.

Ein weiterer Vorteil der gleichzeitigen Arbeit von Eltern und Kind ist das Differenzieren. Die Themen, die das Kind im Alltag „erzählt“, hat es nicht alleine erlebt. Ahnengeschichte, Zeugung, Schwangerschaft, Geburt..... gehören auch zum Leben der Eltern.

Das Kind kann nicht unterscheiden, was es selbst erlebt hat und was eigentlich zu den Eltern gehört. Alles fühlt sich an, als wäre es das Eigene. Wenn die Eltern mitarbeiten und ihre Themen zu sich nehmen, entlastet das die Kinder erheblich. So ist es am effektivsten, wenn die Integration nicht nur für das Kind, sondern auch für die Eltern stattfindet.

Damit das Kind und die Familie das Erlebte integrieren können, braucht es eine sichere Umgebung, sichere, vertrauensvolle Verbindungen und Erwachsene, die präsent im Hier und Jetzt da sein können.

## **3. Grundhaltung in der Begleitung von Familien**

### **3.1. Innere Haltung der Begleiter\*in**

Ein Beitrag zur Sicherheit und damit ein wichtiges Handwerkszeug dieser Arbeit ist die innere Haltung der Therapeut\*in / Begleiter\*in (kurz: Begleiter\*in). Die Begleiter\*in ruht tief in der eigenen Mitte. Man kann es sich vorstellen, wie die Stille auf dem Meeresboden, während darüber die Wellen von Wind und Sturm

bewegt werden. Oder wie ein stabiler Berg, um den herum es stürmt, schneit, die Sonne scheint usw. (siehe Bergmeditation von Jon Kabat Zinn), der Berg jedoch immer stabil einfach da ist. Wir sind so gut in uns verankert, dass drumherum alles Platz hat, was auch immer sich bei der Familie oder den einzelnen Familienmitgliedern zeigen mag. Wir lassen uns berühren, gehen in Resonanz, spüren mit, bleiben gleichzeitig gut geankert. Das ist wichtig, weil die Begleitung von frühen Themen ganz schnell auch die eigenen frühen Themen berühren kann. Wenn das geschieht, nehmen wir es wahr und lassen es wieder los. Das setzt voraus, das man als Begleiter\*in seine Themen gut kennt.

Die innere Haltung der Begleiter\*in strahlt aus und im Sinne der Co-Regulation macht es das den einzelnen Familienmitgliedern leichter, sich zu ihrem Mittelraum und zu ihrem gesunden Ur-Muster zu orientieren.

Eine sehr gute Körperübung zum Ankern ist folgende Mittelraumübung:

### **3.2. Orientierungsübung - Übung zum Kontakt mit dem eigenen Mittelraum nach Franklyn Sills und Ray Castellino**

#### ***Mutter Erde***

Spüre, wo dein Körper die Unterlage berührt – egal ob im Stehen, Sitzen oder Liegen. Nimm deine Füße wahr, deine Sitzhocker und dein Steißbein. Spüre von deinem Steißbein aus durch die Unterlage / den Boden hindurch, bis zur Erde. Spüre die Verbindung nach unten zur Erde, Mutter Erde.

#### ***Vater Himmel***

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch den gesamten Mittelraum deines Körpers, hoch zu deinem Kopf, zu dem Platz im Kopf, der sich relativ am angenehmsten anfühlt. Spüre von da aus die Verbindung nach oben, Vater Himmel.

#### ***Körperrückseite***

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch den Mittelraum deines Körper zu deiner Körperrückseite. Spüre die gesamte Rückseite deines Körpers. Einfach wahrnehmen, dass sie da ist.

Es geht nicht darum zu schauen, wie sie sich anfühlt, sondern nur darum wahrzunehmen, dass sie da ist.

#### ***Körpervorderseite***

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch den Mittelraum deines Körper zu deiner Körpervorderseite. Spüre die Vorderseite deines Körpers. Auch hier: einfach wahrnehmen, dass sie da ist.

### ***Rechte Körperseite***

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch den Mittelraum deines Körper zu deiner rechten Körperseite. Spüre die rechte Seite deines Körpers, die gesamte rechte Seite, einfach wahrnehmen, dass sie da ist.

### ***Linke Körperseite***

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch den Mittelraum deines Körper zu deiner linken Körperseite. Spüre die linke Seite deines Körpers, die gesamte linke Seite, einfach wahrnehmen, dass sie da ist..

### ***Innen und Außen***

Gehe in deinen Körpermittelraum.

Spüre das Innere deines Körpers - und spüre dann das Äußere.

### ***Tief sinken***

Gehe in deinen Körpermittelraum.

Lass dich der Schwerkraft / Erdanziehungskraft nach tief in deinen Körper hinein sinken, an den Platz, an dem es sich gerade relativ am stillsten (ruhigsten, angenehmsten) anfühlt.

### ***Präsenz und Verbindung***

Wir verbinden uns bewusst mit dem Hier und Jetzt, schauen uns z.B. ganz im Raum um, um das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen.

Sind noch andere Menschen da, so nehmen wir ganz bewusst die Menschen im Hier und Jetzt wahr und auch die Verbindung zu ihnen. Wir nehmen auch den Raum zwischen den Menschen wahr, das Feld, welches uns verbindet.

Wenn man diese kleine Praxis über einen längeren Zeitraum, z.B. 3 Monate, kontinuierlich übt, reicht es, nur noch die Intention des Mittelraumes zu haben und man ist schon dahin orientiert, ohne nochmals durch die einzelnen Schritte gehen zu müssen.

Diese Übung ist eine von vielen Möglichkeiten sich gut in sich zu ankern. Wenn die Begleiter\*in gut zu ihrem Mittelraum orientiert ist, kann sie gut differenzieren, was gehört zu mir und was gehört zu meinem Gegenüber. Gerade wenn wir mit den frühen Themen arbeiten, ist es wichtig, gut in uns geankert zu sein und gut differenzieren zu können.

## **4. Leitgedanken für soziale Sicherheit, Verbindung und Präsenz**

Die Leitgedanken sind die Basis für das Miteinander sein, um soziale Sicherheit,

Verbindung und Präsenz in der Begleitung der Familien zu gewährleisten. Diese Leitgedanken entsprechen den „Principles“ von Ray Castellino. Klaus Käppeli und Regina Bücher haben diese Leitgedanken übersetzt, vertieft und durch den Leitgedanken des Willkommen Seins erweitert. Diese Leitgedanken leben wir mit der Familie und wir laden die Familie ein, diese Leitgedanken miteinander zu leben.

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

Die Eltern und das Kind spüren, dass sie so willkommen sind, wie sie sind. Die Eltern wachsen dahin, auch bei sich selbst liebevoll hinzuschauen und sich selbst mit allen Stärken und Herausforderungen willkommen zu heißen. Dann wird es für sie auch leicht, ihr Kind willkommen zu heißen, so wie es ist, mit all dem, was es ihnen zeigt.

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

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

Eltern und Kind arbeiten zusammen und unterstützen sich gegenseitig. Nicht nur die Eltern unterstützen das Kind, sondern die Eltern nehmen auch wahr, wie sie durch das Kind unterstützt werden. Einfach dadurch, dass es da ist und zeigt, was es zu zeigen hat, unterstützt es die Eltern und arbeitet mit ihnen zusammen. Die Eltern nehmen wahr, wie auch sie durch das Da Sein des Kindes wachsen. Kinder, die aus dieser Haltung heraus gesehen werden, spüren ihre Wichtigkeit und entwickeln ein gesundes Selbstwertgefühl. Sie spüren ihre Bedeutung für eine soziale Gemeinschaft.

In den Sitzungen lässt sich das gut am Ende nochmals zusammenfassen. Wir laden die Eltern ein zu teilen, was sie in dieser Sitzung, im Dasein mit dem Kind, innerlich berührt hat. Wir laden sie dabei ein, nicht über das Kind zu sprechen, sondern wirklich von sich und was sie innerlich erlebt haben, durch ihr Da Sein mit ihrem Kind in dieser Stunde.

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

Jede Person hat die Wahl. Im Sinne der gegenseitigen Unterstützung und Zusammenarbeit machen alle nur das, was wirklich für sie stimmt. Ein authentisches „Nein“ unterstützt sehr viel mehr, als ein angepasstes „Ja“. Selbst wenn wir als Begleiter\*in noch so gute Ideen haben, 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. Wenn die Eltern ein Anliegen an das Kind haben, braucht es die Wahl, ob es das umsetzt oder nicht. Auch wenn das Kind etwas von den Eltern möchte, ist es wichtig, dass diese gut

hin spüren, ob das gerade für sie stimmt und dass sie nur tun, was wirklich für sie stimmt, damit sie authentisch und präsent dabei sein können.

Damit sowohl die Kinder, 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.

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.

Natürlich gibt es auch Momente, in denen das Kind oder die Eltern eigentlich etwas anderes möchten, als gerade möglich ist. Das Stundenende ist z.B. häufig ein Zeitpunkt, wo manche Kinder eher wählen würden noch zu bleiben, es aber im Praxisalltag nicht möglich ist, die Stunde beliebig auszudehnen. Oft ist da auch das Ende der Geburt und der Schwangerschaft berührt – besonders wenn es Interventionen während der Geburt gab, oder die Kinder damals mehr Zeit gebraucht hätten.

In solchen Momenten ist es wichtig, ganz langsam zu machen. Es ist wichtig, das Kind zu sehen und anzuerkennen, was es gerade zeigt. Es ist wichtig, mit dem Kind in dem Tempo und mit den Schritten abzuschließen, die es braucht, damit es dann doch in guter Verbindung und gut gehen kann.

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

Babys und Kinder haben eine magische Anziehungskraft. Alle schauen zu ihnen und die Verbindung zwischen den Erwachsenen tritt in den Hintergrund. Für die Kinder ist es eine Belastung, so mitten im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen.

Wir laden die Eltern ein, miteinander und auch mit uns, kurzen häufigen Augenkontakt im Sinne der gegenseitigen Unterstützung und Zusammenarbeit aufzunehmen und die Verbindung zueinander zu spüren. Schon oft habe ich erlebt, wie das die Kinder spürbar entspannt: Kinder, die vorher mit hohem Tempo durch den Raum gehen, atmen in dem Moment, in dem ihre Eltern spürbar in Verbindung gehen, durch und lassen sich nieder. Sie werden deutlich ansprechbarer. Für sie bedeutet es erheblich mehr Sicherheit, wenn die Eltern in guter Verbindung sind. Und auch die Eltern spüren die gegenseitige Verbindung und fühlen sich wohler.

#### ***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. Im Rahmen der Integration prä- und perinataler Erfahrungen kann es sehr unterstützend sein, in Körperkontakt zu gehen.

Bevor wir jemanden berühren, seien es die Eltern oder sei es das Kind, benennen wir unser Vorhaben / unseren Impuls. Dies geschieht mit

Augenkontakt und in so langsamem Tempo, dass unser 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. Dabei sind wir ganz präsent mit unserer Aufmerksamkeit dabei. Wir gehen nur in Körperkontakt, wenn unser Gegenüber einverstanden ist. Ebenso wenn wir es auflösen möchten, machen wir das langsam und achtsam, benennen es, gehen erst aus dem Körperkontakt, bevor wir unsere Aufmerksamkeit zurücknehmen. So ist der Übergang sacht und es geschieht nichts Unerwartetes.

#### **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 Kind, der Begleiter\*in - 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 er / 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.

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 wir sehen, dass die Eltern von etwas berührt sind oder gerade Mühe haben, präsent zu sein. Dann sprechen wir sie an und wir verweilen damit, bis Mutter oder Vater wieder in der Verbindung mit dem Partner und dem Kind sein können. Auf diese Weise können die Eltern ihre eigenen Themen integrieren.

Das ist eines der größten Geschenke, welches die Eltern dem Kind machen können, präsent und in Verbindung in der Sitzung dabei zu sein und auch die eigenen Themen zu sich zu nehmen.

Während die Eltern innehalten, spielen die Kinder oft weiter, hören jedoch aufmerksam zu. Oft zeigt es, dass das Innehalten der Eltern bei den Kindern etwas integriert.

Mit diesem Leitgedanken werden wir z.B. der Tatsache gerecht, dass viele Themen, die die Kinder ausdrücken, eigentlich Themen der Eltern sind, die jedoch vom Kind ausgedrückt werden. Diese Themen waren oft schon lange vor den Kindern da, vielleicht sind diese Themen sogar schon aus der Ahnengeschichte. Wenn die Eltern innehalten und diese Themen zu sich nehmen oder sie differenzieren, ist das Kind entlastet und kann sehr viel leichter seine eigenen Erfahrungen zeigen und integrieren.

Auch als Begleiter\*in halten wir immer wieder inne, damit wir bei jedem Schritt präsent dabei sein und die Familie bestmöglich unterstützen können. Z.B. ist manchmal vieles gleichzeitig im Raum. Oder das Geschehen ist so schnell, dass wir es gar nicht aufnehmen können. Oder wir sind von etwas tief berührt. Dann halten wir einen Moment inne, benennen es und können dann wieder gut da sein. In der Regel dient das auch der Familie – unser Innehalten lädt auch die Familie zum innehalten ein, das Geschehen verlangsamt sich und alle können mehr präsent bei sich und in der Verbindung sein.

Auch die Kinder halten inne und wir unterstützen sie dabei. Kinder halten in der Regel in ihrem natürlichen Rhythmus inne. Bei manchen Kindern ist es deutlich, dass sie nach einer schnellen oder intensiven Phase inne halten und eine kleine Pause nehmen, sich z.B. auf den Sitzsäcken nieder lassen. Dann werden sie wieder schneller, nehmen wieder eine kleine Pause....

Manche Kinder haben jedoch auch gelernt, sich mit schnellem Tempo vor der Überflutung von Eindrücken und impliziten Erinnerungen zu schützen. Ihr Innehalten ist oft winzig kurz, kaum wahrnehmbar. Wir benennen selbst dieses super kurze Innehalten, wann auch immer wir es wahrnehmen. Erfahrungsgemäß wird es dann mit der Zeit immer länger und die Eltern erzählen später, dass es auch zu Hause länger wird und die Kinder deutlicher kleine Pausen nehmen / innehalten und ihr Nervensystem besser regulieren.

Manchmal brauchen die Eltern Unterstützung, das Innehalten ihrer Kinder zu sehen und es geschehen zu lassen, vor allem, wenn sie selbst eher ein aktiviertes Nervensystem haben und es ihnen selbst schwer fällt, sich zu regulieren. Oft gibt es dann Momente, gerade wenn das Kind ruhiger wird, in denen es den einen oder anderen Elternteil lockt, ihr Kind eben mal schnell zu kitzeln oder anderweitig zu berühren und so wieder in Aktivierung zu bringen. Hier unterstütze ich die Eltern, den Rhythmus von Spannung und Entspannung ihrer Kinder wahrzunehmen und mit diesem mitzugehen.

Im Sinne des Leitgedankens der Wahl und des Leitgedankens der Berührung und der Aufmerksamkeit, unterstützt es Sicherheit, Präsenz und Verbindung, wenn die Eltern den Impuls zu kitzeln erst mal nur benennen und es dann nur ausführen, wenn die Kinder damit einverstanden sind.

#### **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 ihr Kind da sein. Ihr Nervensystem ist sehr viel ausgeglichener, was sich direkt ausgleichend auf das Kind auswirkt. Eltern, die gut für sich sorgen, entlasten ihre Kinder.

Immer wieder kommt es vor, dass Eltern sich zum "Wohle des Kindes" hinten an stellen und nicht nach den eigenen Bedürfnissen schauen. Oft wirkt sich das



dann so aus, dass es den Eltern nicht gut geht, sie sich z.B. ausgebrannt fühlen und ihr Nervensystem fast immer aktiviert ist. Wenn es den Eltern nicht gut geht, geht es den Kindern auch nicht gut. Ihr Nervensystem ist in Resonanz mit dem Nervensystem der Eltern.

Begleitet wird das von Frust und Enttäuschung der Eltern, dass sie doch so viel für ihr Kind machen und es ihrem Kind trotzdem nicht gut geht bzw. es häufig aktiviert ist.

Tatsächlich geht es dem Kind gut, wenn es den Eltern gut geht.

D.h., es ist von unserer Natur wunderbar eingerichtet, dass die Eltern gut für die Kinder sorgen, indem sie für sich selbst gut sorgen!

In den Stunden kann das gelebt werden, indem die Eltern es sich wirklich bequem machen und schauen, wie sie für sich sorgen können, damit sie gut da sein können - z.B. trinken, wenn sie Durst haben, vor der Stunde genug essen, sich ausruhen, wenn sie müde sind, benennen und Unterstützung annehmen, wenn etwas in ihnen berührt ist.....

Wenn die Eltern gut für sich sorgen, heißt das für die Kinder, dass sie ganz bei dem sein können, was für sie selbst wichtig ist. Sie können sich ihren eigenen Bedürfnissen zuwenden und uns zeigen, was sie brauchen, um ihre Geschichte zu integrieren – bzw. was sie brauchen, um ihr Potential zu entfalten.

#### ***4.8. Leitgedanke der Vertraulichkeit***

Der letzte Leitgedanke ist schließlich die Vertraulichkeit. Wenn die Eltern über etwas vom Kind sprechen möchten, oder auch über etwas vom Partner, dann braucht es dessen explizite Erlaubnis. Nur wenn sie mitentscheiden können, was von ihnen geteilt wird, kann es für die Kinder wirklich sicher sein. Wir unterstützen die Eltern dann auch, nicht über das Kind zu sprechen, sondern mit dem Kind. Die Kinder erzählen mit - manche mit Worten, andere mit Taten, mit ihrem Spiel oder ihrem Verhalten.

Gleichzeitig unterstützen wir die Eltern auch, das zu benennen und anzuerkennen, was das Geschehen bei ihnen selbst berührt hat, was sie in der jeweiligen Situation erlebten. So differenziert sich wieder, was zum Kind gehört und was zu den Erwachsenen. Das gibt den Kindern Sicherheit, auch bereit zu sein, schwierige Themen mit einzubringen. Sie erfahren, dass die Themen Familienthemen sind, und nicht nur die Ihren, und sie erfahren, wie sie durch das Gespräch in der Regel entlastet werden, weil die Anteile der Eltern sichtbar und anerkannt werden.

Die Vertraulichkeit muss auch nach den Sitzungen gelten: wenn ein Familienmitglied außerhalb der Sitzung etwas aus der Stunde erzählen möchte, sollte es nur von sich selbst sprechen, bzw. sich die Erlaubnis holen, wenn es etwas von den anderen Familienmitgliedern erzählen möchte.

Diese Leitgedanken sind die Basis für Sicherheit, Verbindung und Präsenz und

damit auch für die Orientierung zur Gesundheit.

## 5. Orientierung zur Gesundheit

Die Integration prä- und perinataler Erfahrungen in der Tradition Ray Castellinos, orientiert sich an der inneren Gesundheit. Wenn wir tief 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 hinein lauschen, haben wir Kontakt zur innewohnenden Gesundheit, der „Blaupause“ oder „Original Matrix“<sup>1</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 in der Tradition Ray Castellinos ist die Orientierung zu dieser gesunden inneren Matrix. Egal was das Kind und seine Eltern erlebt haben, diese gesunde Ebene der ureigenen Potentiale und eines tiefen inneren Wissens ist immer gleichzeitig da. Das Ziel der Arbeit ist, dass die Familie, die Eltern und das Kind, sich letztendlich nicht mit dem Trauma, sondern mit der Gesundheit identifizieren und sich von da aus entwickeln und entfalten.

Selbstverständlich braucht das Erlebte, das Trauma, dabei auch seinen Platz. Es muss gesehen und anerkannt werden und zwar so, dass dies auch bei dem Kind und den Eltern spürbar ankommt. Dies geschieht, wenn wir als Begleiter\*in mit unserem Körper in Resonanz gehen, mit empfinden, uns innerlich berühren lassen und es aus diesem Berührt Sein heraus aussprechen. Wir sind auf mehreren Ebenen gleichzeitig präsent. Wir lassen uns von der Geschichte berühren und sind gleichzeitig ganz stabil im Hier und Jetzt, und in Resonanz mit dem gesunden Ur-Muster.

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 der 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 den Ausdruck des Spielgeschehens. Die Kinder zeigen uns im Spiel, was sie erlebt haben. Sie

<sup>1</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.cranisacral.co.uk/articles/art1.htm> (19.03.2016).

drücken es über ihre Körperbewegungen aus, über Mimik, Gestik, Bewegungen, Laute, Atemrhythmus, Rhythmus des Craniosacralsystems, Rhythmen des Nervensystems... Und die Kinder drücken das Erlebte symbolisch über das Spielgeschehen aus.

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).

Auch die Eltern brauchen gefühlte Anerkennung dessen, was sie selbst erlebt haben. Die Eltern können so integrieren, was sie als Mutter oder Vater rund um die Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit und all die Jahre danach mit ihrem Kind erlebt haben und möglicherweise auch das, was sie aus ihrer eigenen Geschichte mitbringen. Dadurch differenziert sich ihr Erleben vom Erleben des Kindes (Siegel & Hartzell, 2004). Das wiederum ermöglicht es den Eltern, sich im Hier und Jetzt innerlich von dem berühren zu lassen, was ihr Kind „erzählt“. Auf diesem Hintergrund können sie von ganzem Herzen die Erfahrung ihres Kindes anerkennen. Diese gefühlte und entsprechend kommunizierte Anerkennung des Erlebten ist ein wichtiger Schritt in die Integration. Das macht es dem Kind sehr viel leichter, sein eigenes Erleben zu integrieren und sich aus seinem innewohnenden Potential heraus weiter zu entwickeln.

## **6. Integration prä- und perinataler Erfahrungen - Beispiel aus der Praxis**

Auf dieser Basis von Sicherheit, Verbindung und Präsenz entsteht ein Rahmen, in dem Kinder nicht nur zeigen, was sie bewegt, sondern in dem sie es auch integrieren können. Sie machen die Erfahrung, dass sie gesehen und gehört werden. Ihr Erleben wird anerkannt und verstanden - nicht nur von einer Begleiter\*in, sondern von den Menschen, die den Kindern am allerwichtigsten sind: von den Eltern. Die Familie, Eltern und Kind, kommen tiefer bei sich an. Sie kommen in Verbindung mit der innewohnenden Gesundheit, der tiefen innewohnenden Weisheit und dem kreativen Potential, das unter den Prägungen bei jedem Menschen zu finden ist.

Dies können wir beispielhaft an folgendem zusammengefassten Sitzungsausschnitt sehen:

Der 8jährige Emil kommt mit seiner Mutter. Der Vater konnte leider nicht mitkommen.

Zu Beginn der Sitzung frage ich nach der Intention. Die Intention der Mutter ist, in bessere Verbindung mit ihrem Sohn zu kommen. Die Mutter erklärt, zu Hause sei es oft herausfordernd, die Mutter erlebt, dass ihr Sohn sie ignoriere und im Familienalltag nicht bereit sei, zu kooperieren.

Emil hat keine Worte dazu, ist jedoch mit dieser Intention einverstanden. Durch sein Verhalten zeigt er, dass auch ihm die Verbindung zu seiner Mutter ein Anliegen ist. Er sucht immer wieder die körperliche Nähe zur Mutter, wirkt dabei unsicher.

Emil wird gleich aktiv. Er baut einen großen Kissenberg, ca 1,5 m vor dem Sofa. Die Mutter sitzt auf dem Sofa, ich sitze seitlich vom Sofa auf dem Boden, so dass ich beide gut sehen und mit beiden gut in Verbindung sein kann.

Emil klettert über seinen riesigen Kissenberg, weiter übers Sofa, kommt ums Sofa herum zurück und geht wieder hinter seinen Kissenberg. Das wiederholt er immer wieder. Er bewegt sich schnell, fast wirkt es hastig. Immer wieder kommt er dabei sehr nah bei der Mutter vorbei, hält jedoch nicht an, sondern flitzt direkt weiter.

Die Mutter hat Mühe präsent zu sein. Sie redet, doch ist dabei nicht wirklich Verbindung zu spüren. Mutter und Sohn wirken isoliert voneinander.

Ich bin mit beiden in Verbindung. Ich lasse mich von Emils Verhalten berühren, begleite mit Worten, was er uns zeigt – einfach im Hier und Jetzt, ohne Interpretation. Ich benenne einfach, was ich sehe.

Gleichzeitig spreche ich mit der Mutter. Ich bin dabei gut in mir, tief, langsam und ruhig – in der Bergqualität: einfach da sein, alles hat Platz. Ich höre die Mutter, erkenne an, was sie erzählt, orientiere mich dabei auch zu ihren Stärken und ihren Ressourcen.

Nach und nach kann die Mutter in unserem Kontakt ankommen und wird präsenter. Nun kann ich sie darauf hinweisen, dass Emil immer wieder bei ihr vorbeikommt. Sie beginnt, es wahrzunehmen. Emil reagiert darauf und macht nun deutlichere kleine Stopps bei der Mutter, bevor er weitergeht.

Das Gespräch kommt auf die Geburt. Die Mutter erzählt von ihrem Erleben und von der Vollnarkose. Sie betont, dass sie die Geburt nicht miterlebt hat. Ich höre das Bedauern. Ich lasse mich berühren, mache langsam, erkenne für beide das Erlebte an. Mutter und Sohn beginnen zu entspannen. Dann benenne ich, dass - im Gegensatz zu damals - im Hier und Jetzt die Mutter ganz da sein kann. Ich lade sie ein, sich innerlich mit ihrem deutlichen Willkommen für ihr Kind zu verbinden. Das macht sie - sie ist jetzt freudig und sehr präsent und liebevoll hier. Auch Emil gegenüber erkenne ich an, dass er damals mit seiner Erfahrung sehr alleine war und dass die Mutter jetzt präsent da ist.

Emil kommt nun für leicht längere Sequenzen vorbei, hält jeweils kurz bei der Mutter inne und geht wieder. Sein Tempo ist immer noch auffallend schnell.

Ich frage die Mutter danach, was wohl in Emils Geschichte so schnell war. Dadurch kommen wir wieder auf die Geburt zu sprechen. Die Mutter erwähnt den Kaiserschnitt, den sie selbst ja gar nicht miterlebt hatte. Wir erkennen an, wie schnell ein Kaiserschnitt geschieht. Emil wird schlagartig langsam, als dieser Aspekt der Geburt erwähnt wird. Er geht sehr langsam durch den Raum und hört aufmerksam zu. Er klettert langsam auf den Kissenberg und legt sich einen Moment richtig ab, bevor er zur Mutter kommt und sich einen Moment zu ihr legt.

Emil und Mutter schauen sich gemeinsam den Kissenberg an. Das untere Kissen ist ein großer Sitzsack und die Mutter entdeckt, dass man nicht nur auf diesen Kissenberg klettern, sondern sich auch unten hindurch quetschen kann. Emil greift das sofort auf und flitzt auf die andere Seite. Die Mutter lässt sich auf ihrer Seite bequem nieder. Emil quetscht sich lustvoll unter dem Kissenberg durch. Er dreht sich mit der typischen Bewegung einer vaginalen Geburt heraus und wird von der Mutter empfangen. Obwohl er selbst mit einem Kaiserschnitt geboren ist, trägt er in sich das Ur-muster einer gesunden vaginalen Geburt und kann es nun leben. Tief in seinem Körperwissen weiß er, wie es geht. Die Bewegung kommt einfach von innen. Die Mutter empfängt ihn mit einem deutlichen, langsamen, präsenten und spürbaren Willkommen. Die beiden umarmen sich und halten sich fest. Hier sehen wir gesunde Bindung (Mutter geht auf das Kind zu) und Anbindung (Kind geht auf die Mutter zu). Jetzt verweilt Emil länger bei seiner Mutter.

In der nächsten Stunde höre ich: auch zu Hause sind die beiden nun in besserer Verbindung. Die Mutter sieht und hört ihren Sohn mehr und der Junge sucht mehr Verbindung zu ihr. Der Alltag verläuft entspannter und kooperativer. In den folgenden Stunden ist zu sehen, wie der Junge immer mehr in seine Kraft kommt und aktiv und kraftvoll in Verbindung geht.

Ein herzliches Dankeschön an Emil (Name verändert) und seine Mutter, dass ich aus ihrer Stunde erzählen darf.

## **Literatur**

Bücher, R., (2017) Die Integration prä- und perinataler Erfahrungen nach Ray Castellino, in Harms, Thomas (Hrsg), Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern: Grundlagen und Praxis (Neue Wege für Eltern und Kind), Psychosozialverlag Gießen

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

Castellino, R., (1996 – 1999, 2004 – 2007), mündliche Lehren und unveröffentlichte Unterlagen

- Castellino, R. (2000), The Stress Matrix, Implications for Prenatal and Birththerapie, <http://www.castellinotraining.com/products/>
- Castellino, R. (2004), Supporting Successful Breastfeeding and Attachment, <http://www.castellinotraining.com/products/public/SupportingSuccessfulBreastfeeding.pdf>
- Castellino, R., White, K. (2013), Interview mit Ray Castellino zu den "principles", Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health 15(1),
- Castellino, R., Dropping Into Prenatal and Perinatal Implicit Memory with Ease <https://www.youtube.com/watch?v=QuPDjql1900>
- Castellino, R., The Blueprint: Our Unifying Field's Potential for Connection and Wholeness, <https://www.youtube.com/watch?v=ULd7IF3MHIU>
- Castellino, R., Jackson, M. (2009- 2012), mündliche Lehren und unveröffentlichte Unterlagen , viele Gespräche
- Castellino, R., Rebecca Thompson, Co-Regulation <https://www.youtube.com/watch?v=TgffJ8KKNpg>
- Chitty, J. (2013), Dancing with Yin & Yang Ancient Wisdom, Modern Psychotherapy and Randolph Stone's Polarity Therapy, Polarity Press Boulder Colorado
- Kabat-Zinn, John, Bergmeditation, <https://zentrum-fuer-achtsamkeit.koeln/gratis-downloads-gefuehrte-meditationen/>
- Käppeli, K. (2018), Die Schule, Geburts- und Lebensraum des Kindes, Mattes Verlag Heidelberg
- Levine, P. (2011), Sprache ohne Worte, Kösel Verlag München
- Levine, P. (2021), Vorfahren und die Energiefelder, Auditorium Netzwerk, Verlag für Audio-Visuelle Medien, Müllheim-Baden
- 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

Sills, F. (2016), The embryological Ordering Principle«  
<http://www.cranisacral.co.uk/articles/art1.htm>

Regina Bücher, Dezember 2021  
[rbuecher@einstueckwegbegleitung.de](mailto:rbuecher@einstueckwegbegleitung.de)  
[www.einstueckwegbegleitung.de](http://www.einstueckwegbegleitung.de)