

# **Workshop zur Integration prä- und perinataler Erfahrungen "Womb surround workshop" in der Tradition Ray Castellinos**

Impulsreferat von Regina Bücher, während des Arbeitstreffens im Haus Birkach, Stuttgart,  
4.7.2020

In einem kurzen, 30minütigen Impulsreferat kann es nicht um eine ausführliche Beschreibung der Workshops zur Integration prä- und perinataler Erfahrungen gehen. Ich möchte hier einfach einen Einblick in ein paar grundlegende Aspekte des Workshops geben. Diese Grundlagen ermöglichen tiefe Integration der frühen Erfahrungen.

## **Grundlage dieser Arbeit**

Der Workshop ist so aufgebaut, dass wir immer tiefer in unser System, in unser inneres Wissen sinken. Im Stammhirn und im Zellbewusstsein sind die Erfahrungen aus unserer frühen Geschichte. Und wenn wir noch tiefer sinken, sinken wir zu dem Teil in uns, der einfach immer gesund ist, der schon da war, bevor all die Prägungen dazu gekommen sind. Ray Castellino nennt das den "somatic blueprint". Es ist unser Urmuster in dem wir einfach nur wir selbst sind.

Der Workshop besteht in der Regel aus 5 Teilnehmenden, 1 - 2 Begleiter\*innen, 0 - 3 Assistent\*innen. Der Workshop dauert 3 1/2 Tage.

## **Sicherheit - Präsenz - Verbindung**

Diese drei Begriffe aus Stephen Porges Polyvagaltheorie sind auch für die Durchführung eines Workshops zur Integration prä- und perinataler Erfahrungen unerlässlich.

Es braucht eine Atmosphäre von großer Sicherheit, um sich den Inhalten der frühen Geschichte auf eine Art zuzuwenden, die es zum einen ermöglicht, die alten Erfahrungen zu spüren, als auch sie zu integrieren. Es braucht die Präsenz, die Orientierung zum Hier und Jetzt, um immer wieder die frühen Erfahrungen zu spüren, aber auch zu differenzieren, dass es (implizite) Erinnerungen sind und im Hier und Jetzt ganz andere Erfahrungen möglich sind. Und es braucht die Verbindung in der Gruppe, damit das "Erzählen" aus dem Körper heraus und das Hier und Jetzt sich sicher anfühlen kann.

Wenn wir nun innerhalb des Workshops tief in unser inneres Wissen sinken, kann unser Körper die Geschichte erzählen, was wir damals erleben mussten. Gleichzeitig können wir unter die Geschichte drunter sinken, in unser inneres

gesundes Sein. Beides braucht Platz, um die Geschichte zu integrieren.

Der Workshop und die einzelnen Sitzungen sind so aufgebaut, dass die Teilnehmenden immer tiefer in ihr Körperwissen sinken können. Somit erinnern sie sich aus dem Körper heraus an ihre Geschichte und berühren gleichzeitig ihre innere Gesundheit.

Ist die Geschichte nicht integriert, dann ist unser Alltag von unseren erlebten Erfahrungen und Traumata geprägt. Wir "rutschen" immer wieder in unsere alten Themen, nehmen die Welt von da aus wahr und handeln entsprechend. Wenn wir unsere Geschichte integriert haben, ist sie natürlich immer noch da. Aber nun können wir sie wahrnehmen und können damit sein. Sie hat uns nicht mehr im Griff. Wir können liebevoll hinschauen und gleichzeitig aus unserer Gesundheit heraus die Welt wahrnehmen und ihr begegnen. Wir haben eine Wahl.

Der Workshop zur Integration prä- und perinataler Erfahrungen bietet einen sehr effektiven Rahmen, um frühen Erfahrungen zu begegnen und sie zu integrieren. Die Kleingruppe, die sich darauf einigt, miteinander die Leitgedanken (siehe unten) zu leben, ermöglicht einen stabilen sicheren Rahmen, in dem selbst schwierigste Themen Platz finden.

Hier nun einige Ankerpunkte, die die Teilnehmenden darin unterstützen, immer tiefer in das eigene innere Wissen zu sinken:

## **Innere Haltung der Workshopleitung / der Begleiterin bzw. des Begleiters**

Ein wichtiges Handwerkszeug dieser Arbeit ist die innere Haltung der Workshopleitung. Die Workshopleitung ruht tief in der eigenen Mitte. Man kann es sich vorstellen, wie die Stille auf dem Meeresboden, während drüber die Wellen vom Wind und Sturm bewegt werden. Oder wie ein stabiler Berg, um den herum es stürmt, schneit, die Sonne scheint usw. Wir sind so gut in uns verankert, dass drumherum alles Platz hat, was auch immer sich bei den Teilnehmenden zeigen mag. Wir lassen uns berühren, bleiben aber gut geankert. Das ist wichtig, weil die Begleitung von frühen Themen ganz schnell auch die eigenen frühen Themen berühren kann. Wenn wir schon viel eigene Erfahrungen mit unseren Themen gemacht haben, können diese berührt werden, wir differenzieren und bleiben gut geankert.

Die innere Haltung der Workshopleitung strahlt aus und im Sinne der Coregulation macht es das den Teilnehmenden leichter, sich zu ihrem Mittelraum und zu ihrem gesunden Urmuster zu orientieren.

Eine sehr gute Körperübung zum Ankern ist folgende Mittelraumübung. Bei Bedarf kann ich diese durchgehend innerlich im Hintergrund machen, während ich mit meiner hauptsächlichen Präsenz die schwierigsten Themen begleite.

### **Übung zum Kontakt mit dem eigenen Mittelraum** nach Franklyn Sills und Ray Castellino, etwas erweitert

#### **Mutter Erde**

Spüre, wo dein Körper die Unterlage berührt – egal ob im Stehen, Sitzen oder Liegen

Nimm deine Füße wahr. Nimm dein Steißbein wahr. Spüre durch die Unterlage / den Boden hindurch, bis zur Erde. Spüre die Verbindung nach unten zur Erde.

#### **Vater Himmel**

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch den Mittelraum deines Körper zu deinem Kopf. Spüre in deinem Kopf den Platz, der sich relativ am wohlsten anfühlt, spüre die Verbindung nach oben.

#### **Körperrückseite**

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch den Mittelraum deines Körper zu deiner Körperrückseite. Spüre die gesamte Rückseite deines Körpers. Einfach wahrnehmen.

Die feste Oberfläche der Rückseite deines Körpers

Es geht nicht darum zu schauen, wie sie sich anfühlt, sondern nur darum, 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 die Vorderseite als Ganzes wahrnehmen.

#### **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.

### **Innen und Außen**

Gehe in deinen Körpermittelraum.  
Spüre das Innere deines Körpers  
Und im Vergleich dazu das Äußere.

### **Tief sinken**

Gehe in deinen Körpermittelraum.  
Lass dich der Schwerkraft / Erdanziehungskraft nach tief in deinen Körper  
hineinsinken, an den Platz wo es sich relativ am stillsten (ruhigsten,  
angenehmsten) anfühlt.

### **Präsenz und Verbindung**

Bevor wir die Augen wieder öffnen verbinden wir uns innerlich ganz bewusst mit  
unserem erwachsenen Da Sein im Hier und Jetzt. Und wenn wir die Augen  
öffnen, schauen wir uns im Raum um, orientieren uns, wo wir sind. Wir  
orientieren uns auch, mit wem wir da sind, nehmen die anderen Menschen wahr,  
begegnen ihren Augen, spüren bewusst die Verbindungen. Und wir spüren das  
Gruppenfeld.

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  
ich als Begleiter\*in gut zu meinem Mittelraum orientiert bin, kann ich 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. Dazu ist es auch wichtig, schon viel  
persönliche Arbeit gemacht zu haben.

Zu Beginn der einzelnen Sitzungen machen wir auch mit den Teilnehmenden  
diese Übung. Das macht es ihnen leichter, die Sicherheit im Raum  
wahrzunehmen.

### **Leitgedanken**

Zu Beginn des Workshops erzählen wir der Gruppe die Leitgedanken. Auch das  
ist bereits ein Schritt des "tiefer sinkens". In der Regel ändert sich mit dem Hören  
der Leitgedanken bereits die Atmosphäre in der Gruppe, fühlen sich die  
Teilnehmenden sicherer und spüren, dass alles seinen Platz hat.

Die nachfolgenden Leitgedanken sind die Grundlage unserer Arbeit in Workshops und mit Familien. Das Einhalten der Leitgedanken sorgt für soziale Sicherheit.

Die Leitgedanken entsprechen den „principles“ von Ray Castellino und wurden von Regina Bücher und Klaus Käppeli übersetzt, bearbeitet und erweitert

### **Willkommen Sein**

JedeR ist willkommen, so wie er / sie ist. JedeR hat das Recht gesehen und gehört zu werden und sich zu zeigen, wie er sich fühlt.

### **Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung**

Ich bin für mich selbst da, gleichzeitig unterstützt mein Da Sein auch die anderen. Es geht darum, einander zu unterstützen und miteinander zusammenzuarbeiten, sodass sich jede Person getragen und verstanden fühlt.

Die nachfolgenden Leitgedanken basieren auf diesen beiden Leitgedanken und geben dem Gedanken von Willkommen sein, Zusammenarbeit und gegenseitiger Unterstützung wiederum noch mehr Gewicht. Sie durchdringen alle weiteren Leitgedanken.

### **Wahl**

JedeR macht nur das, was sich für ihn / sie stimmig anfühlt.

- „Nein“ ist somit ein sehr wichtiges und willkommenes Wort:
  - Für denjenigen/diejenige, die ihre Sitzung hat. Selbst der tollste therapeutische Vorschlag oder ein noch so genialer Vorschlag aus der Gruppe kann sich für die betreffende Person nicht stimmig anfühlen.
  - Für die unterstützenden Mitglieder der Gruppe: Wenn jemand um eine besondere Art der Unterstützung gebeten wird, so ist es wichtig, erst hinzuspüren. Fühlt es sich nicht stimmig an, die Unterstützung zu geben, ist ein „nein“ unterstützender, als wenn jemand aus Gefälligkeit sich auf etwas einlässt, was er / sie nicht wirklich möchte.

### **Kurzer häufiger Augenkontakt**

Alle 2 – 3 Minuten einen kurzen unterstützenden Blickkontakt aufnehmen, ist sehr hilfreich. Zum einen wird bei jedem/jeder, der/die einen solchen Blickkontakt aufnimmt, Serotonin, das „Gutgehhormon“ ausgeschüttet. Zum anderen ist die Gruppe damit deutlicher im Zusammenhalt und als „gesunde Gebärmutter“ zu spüren.

### **Kontakt und Aufmerksamkeit**

- Wenn ich den Impuls habe, jemanden berühren zu wollen, nehme ich Blickkontakt auf und frage, ob es in Ordnung ist, wenn ich ihn/sie berühre. Bei einer Zustimmung gehe ich langsam in die Berührung. Wenn ich die Berührung wieder auflösen oder etwas ändern möchte, nehme ich Blickkontakt auf. Ich kündige es an und überprüfe, ob meine Absicht bei der anderen Person angekommen ist. Vielleicht muss ich erst noch etwas klären,

bis die Person zustimmen kann, bevor ich die Berührung auflöse. Als letztes gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit weg.

- Dies baut Sicherheit auf. Es hilft vor allem Kindern, sich sicher zu fühlen, dass nichts Unerwartetes kommt.
- Dasselbe gilt für verbale Beiträge wie Fragen oder Bemerkungen: erst Blickkontakt aufnehmen und um Zustimmung fragen – gegebenenfalls „nein“ akzeptieren.

### **Innehalten / Selbstregulation**

Gut für sich selbst zu sorgen ist eine große Unterstützung des Geschehens.

- Wenn jemand merkt, dass er/sie nicht mehr präsent sein kann, weil die Aufmerksamkeit weggezogen wird, z.B. durch innere Aktivierung, Emotionen, Müdigkeit, innere Abwesenheit....., dann ist es sehr unterstützend für das Geschehen, in diesem Moment eine „Pause“ bzw. ein „Innehalten“ einzuleiten. Dies dient dazu, so für sich zu sorgen oder die erforderliche Unterstützung zu erhalten, dass Diman wieder präsent sein kann.
- Die Gruppe ist quasi die Gebärmutterumgebung desjenigen, der gerade die Sitzung hat. Dadurch, dass die Gruppe gut für sich sorgt, wird derjenige/diejenige, die im Mittelpunkt steht, enorm unterstützt. Etliche unserer frühen Verletzungen entstanden dadurch, dass z.B. die Mutter oder jemand aus dem Umfeld zuwenig Unterstützung hatte oder nicht die Fähigkeit hatte, gut für sich zu sorgen. Dadurch, dass wir nun in der Gruppe gut für uns sorgen und uns Unterstützung holen, unterstützen wir denjenigen/diejenige die dran ist, dies zu integrieren.

### **Selbstfürsorge**

- Wir tun das, was wir brauchen, um gut für uns zu sorgen: trinken bei Durst, Essen bei Hunger, auf die Toilette gehen, bequem sitzen, inne halten... Wenn wir gut für uns sorgen, so unterstützt das auch die Person, die gerade bei der Sitzung im Mittelpunkt ist.
- Eltern können ein Kind nur dann gut unterstützen, wenn auch sie selbst gut für sich sorgen. Das heißt, gut für uns zu sorgen unterstützt die Kinder.

### **Vertraulichkeit**

- Vertraulichkeit gilt für alle Teilnehmenden. Das bedeutet, dass eine Information, z.B. aus dem Workshop, nur eingeschränkt weitergeleitet werden darf. Es ist in Ordnung, anderen vom Erlebten in der eigenen Sitzung zu erzählen. Wenn ich etwas von jemand anderem erzählen möchte, muss ich dessen/deren explizite Zustimmung einholen.

Diese Leitgedanken werden zu Beginn des Workshops vorgestellt. lädt das schon alle Anwesenden ein, tiefer in sich sinken.

## **Gestalt der Sitzung**

Die Sitzungen dauern so zwischen 90 Minuten und 2 1/2 bis 3 Stunden. Auch jede einzelne Sitzung ist wieder so aufgebaut, dass die Teilnehmenden weiterhin tiefer in sich sinken. Ich möchte hier nicht die vollständige Gestalt ausführen, sondern einfach nur ein paar wichtige Schritte benennen:

### **Aushandeln wessen Sitzung es ist**

Zu Beginn der Sitzung wissen wir nicht, wessen Sitzung es sein wird. Am Ende des Workshops macht die Reihenfolge der Sitzungen in der Regel Sinn. Die Sitzungen bauen aufeinander auf und am Ende wirkt es oft wie eine große Sitzung in fünf Teilschritten.

Damit das entstehen kann, müssen wir die Reihenfolge der Sitzungen quasi ertasten. Die Workshopleitung fragt: "was spürst du in deinem Körper, wenn du in dich lauschst zu der Frage \*ist jetzt meine Sitzung oder ist jetzt nicht meine Sitzung\*". Wenn jemand antwortet - egal ob "es ist meine Sitzung" oder "es ist nicht meine Sitzung", dann fragen wir noch "wie spürst du das in deinem Körper". Auch das hilft wieder, tiefer in das innere Wissen zu sinken. Manchmal klärt es sich ganz schnell, wessen Sitzung es ist. Manchmal dauert dieser Prozess recht lange und kann auch schon mal den Hauptteil der Sitzung ausmachen. Manchmal sieht es erst so aus, als würde es niemandes Sitzung sein - doch wenn wir dann einfach damit sind, die Leute teilen immer wieder, was sie gerade empfinden, es entsteht ein Raum, in dem alles Platz hat. Gleichzeitig ist es wie "ein Feld aufräumen". Dann kommt es irgendwann zu dem Punkt, dass jemand sagen kann, "ja, jetzt ist meine Sitzung".

Das es lange dauert, ist z.B. oft, wenn in einem Familiensystem schon viele Themen waren, bevor das Baby überhaupt gezeugt wurde. Dann kann das Aushandeln lange dauern, bis jemand spüren kann, dass es seine Sitzung ist. Dann ist in der Regel aber auch schon ganz viel sehr Wertvolles der Sitzung geschehen, was dann im nächsten Teil der Sitzung noch vertieft wird. Das Aushandeln ist also ein sehr wichtiger Teil der Sitzung.

### **Intention**

Einer der nächsten Schritte in der Sitzung ist das Erarbeiten der Intention. Hier geht es darum, eine positiv formulierte Intention zu erstellen, die klar und griffig ausdrückt, wo ich hinwachsen möchte.

Die weitere Sitzung ist von der Intention gesteuert. Deshalb lohnt es sich, an dieser wirklich zu feilen, bis sie klar und griffig ist. Dann führt uns unser System, unsere Intuition genau zu den Schritten, die es braucht, um die Intention zu

erfüllen - oder um einen großen Schritt in die Richtung der Intention zu erfüllen.

### **Geschichte in Verbindung**

Die erzählte Geschichte braucht es nur als Einstieg in die Körperarbeit. Die Person, deren Sitzung es ist, nimmt zu einem Menschen der Gruppe Blickkontakt auf und spürt die Verbindung. Aus diesem Spüren heraus vertraut er / sie seiner Intuition, was auch immer sich aus dem Leben / aus der Geschichte zeigt und erzählt es seinem Gegenüber. Wir halten immer wieder inne mit der Frage "kannst du sehen, dass dein Gegenüber hört, was du erzählst". Wir fragen "wie fühlt es sich in deinem Körper an, wenn du wahrnimmst, dass dein Gegenüber dich hört". Wir fragen also weniger bei der Geschichte nach, sondern mehr, wie es sich anfühlt, gehört zu werden. Dadurch wird es für die Person, die dran ist, immer sicherer. Damals - in der Geschichte - war sie oft alleine. Jetzt - im Hier und Jetzt - ist da jemand, der zuhört. mit dieser wachsenden Sicherheit sinkt die Person, die dran ist, immer tiefer in das Körperwissen. Es entstehen Gesten, Bewegungen, die nun das Geschehen bestimmen. Wir folgen dem, was der Körper erzählt und unterstützen es durch Spiegeln, begleiten, berühren..... Nun erzählt der Körper die Geschichte und Worte begleiten es allenfalls, werden aber nicht mehr so viel gebraucht.

### **Die Rolle der Gruppe dabei**

Die anderen Teilnehmenden leben die Leitgedanken. Sie sorgen gut für sich, gehen miteinander in Verbindung, halten Augenkontakt, gerne auch Körperkontakt, unterstützen sich auch gegenseitig..... Wenn jemand merkt, dass er / sie nicht mehr gut im Hier und Jetzt sein kann, hilft der Leitgedanken des Inne Haltens. Wir halten dann alle inne, auch mitten im Prozess und schauen, was es braucht, damit diese Person wieder Da Sein kann. Das ist keine Störung, sondern eine große Unterstützung für die Person, die dran ist. Oft hat gut für sich sorgen und Unterstützung im Familienfeld gefehlt und nun kann die Erfahrung gemacht werden. Das gibt noch mehr Sicherheit, in das Körperwissen von damals und von der inneren Gesundheit zu sinken.

### **Integration**

Irgendwann kommt die Körperarbeit von innen her zur Ruhe. Es fühlt sich "rund" an. Oft ist Stille im Raum. Das ist z.B. wenn die Intention erreicht ist, oder wenn ein wichtiger Schritt in die Richtung der Intention erreicht ist. Wir verweilen, das System integriert. Oftmals ist hier eine sehr feine Atmosphäre, wie nach einer Geburt, ein gemeinsames Nachgenießen.

### **Differenzierung**

Nach einiger Zeit der Integration sind dann alle Anwesenden an der Reihe, die Essenz dessen zu erzählen, wodurch sie in der Sitzung berührt wurden. Was sie

für sich aus der Sitzung mit nach Hause nehmen. Dies dient zur Differenzierung. So nimmt jede\*r sein eigenes zu sich und das Feld ist aufgeräumt.

### **Nachbesprechung**

Bis hierher ist die Arbeit im Wesentlichen aus der Intuition entstanden, aus dem impliziten Körpergedächtnis, vor allem geleitet durch die rechte Gehirnhälfte. Das darf über Nacht so noch nachwirken. Am nächsten Morgen gibt es dann eine Nachbesprechung. Dies geschieht im Dialog zwischen der Person, die die Sitzung hatte und der Workshopleitung. Jetzt werden die Erfahrungen verbal geteilt, angeschaut, evt. durch Fachwissen erklärt. Jetzt kommt auch stark die linke Gehirnhälfte dazu. Das Großhirn bekommt Futter zu verstehen, was da eigentlich geschehen ist. Dadurch wird das Erfahrene noch tiefer integriert.

### **Die vier Wochen danach - Verankerung**

Die Teilnehmenden verabreden sich für die nächsten vier Wochen, miteinander Kontakt zu halten. In welcher Konstellation - ob nur mit einer Person, oder mit mehreren, verabredet jede Gruppe individuell. Es geht tatsächlich nur um Kontakt, nicht um tiefe Arbeit. Der Kontakt erinnert das Nervensystem an die gemachte Erfahrung. Dieser Kontakt in den nächsten vier Wochen verankert das Erlebte nochmals tiefer und dauerhafter im System.

Regina Bücher, Merdingen am 14.7.2020

Quelle: Die Inhalte dieses Textes stammen aus den mündlichen Lehren von Ray Castellino und seinen schriftlichen, unveröffentlichten Unterrichtstexten, sowie aus tiefen Erfahrungen, Gesprächen und der Zusammenarbeit mit ihm und Mary Jackson. Klaus Käppeli und ich haben uns sehr viel mit dieser Arbeit auseinandergesetzt und sie in die deutsche Sprache übertragen. Wir leben diese tiefe Arbeit nicht nur in unserer Begleitung von Familien und in den Workshops, sondern wir unterrichten sie auch im deutschsprachigen Raum in unserer Weiterbildung "Integration prä- und perinataler Erfahrungen". Im September 2022 beginnt ein neuer Unterrichtszyklus, den ich dann gemeinsam mit Mary Jackson unterrichten werde.

Regina Bücher Dipl. Heilpäd.(Fh)  
Praxis: "Ein Stück Wegbegleitung"  
Integration prä- und perinataler Erfahrungen  
Heilpädagogik  
Biodynamische Craniosacralbehandlung  
für Säuglinge, Kinder und deren Familien und für Erwachsene  
Hinterhofen 21 79291 Merdingen Tel.: 07668 / 950864  
email: rbuecher@einstueckwegbegleitung.de  
www.einstueckwegbegleitung.de