

Was ist das?

Die Mutter-Kind-Bindungsanalyse ist eine Form der Schwangerschaftsbegleitung, bei der Sie als Schwangere die Möglichkeit bekommen, mit Ihrem Baby in Kontakt zu treten und so schon vor der Geburt eine tiefe Beziehung mit ihm aufzunehmen.

Als Rahmenbedingung dazu dient eine Entspannungssituation im Liegen, die es Ihnen ermöglicht, sich auf die Wahrnehmung der Signale vom Baby zu konzentrieren. Diese werden sich als Gefühle, Bilder, Gedanken und Phantasien auf einer Art „innerem Bildschirm“ darstellen, auf den sowohl Sie als auch Ihr Baby Zugriff haben. Durch die Einstimmung darauf wird dieser zum Kommunikationskanal, zur „seelischen Nabelschnur“, die Sie mit Ihrem Baby verbindet. Im seelischen Raum zwischen Ihnen beiden entsteht so ein Dialog.

Durch dieses Wahrgenommen-, Gespürt- und Gefühltwerden kann das Baby seine Persönlichkeit optimal entwickeln, Selbstwert und Vertrauen wachsen.

Der/die Bindungsanalytiker*in unterstützt Sie in der Kontaktaufnahme, indem er/sie Sie ermutigt, Ihnen Anregung gibt, Ihnen bei eventuellen Hindernissen hilft oder Sie gemeinsam die Bedeutung des Erlebten klären.

Entstehungsgeschichte

Die Geschichte der Bindungsanalyse nahm ihren Anfang in den frühen 1990er Jahren, als Jenő Raffai in Budapest bei seiner psychotherapeutischen Arbeit erkannte, wie bedeutsam die Qualität der vorgeburtlichen Beziehung für die spätere Entwicklung ist. Aufgrund dieser Einsicht entwickelte er zusammen mit seinem Lehranalytiker György Hidas mit der Bindungsanalyse eine Methode zur Förderung und Verbesserung der vorgeburtlichen Mutter-Kind-Beziehung. In den eigenen Betreuungen Raffais und Hidas' sowie den Begleitungen ihrer Schüler*innen und den hunderten seit dem in Europa und auch USA durchgeführten Bindungsanalysen zeigten sich die beeindruckenden positiven Wirkungen dieser Methode auf Schwangerschaft, Geburt und die gesunde Persönlichkeitsentwicklung des Kindes.

Prof. Dr. med. Sven Hildebrandt zur Bindungsanalyse

„Die moderne Geburtskultur befindet sich in einem bedeutsamen Wandel: Das Paradigma der Geburtsmedizin, das vor 200 Jahren die Geburtshilfe zu prägen begann und die Sicherheit der Geburt für Mutter und Kind dramatisch verbesserte, stößt gegenwärtig an Grenzen. Fast jede dritte Geburt findet per Kaiserschnitt statt, jede vierte Geburt wird künstlich eingeleitet, die Frühgeburtenrate, die Rate schwerer Geburtsverletzungen und die Interventionsrate verharren auf hohem Niveau. Genauso bemerkenswert ist ein Verständniswandel, der von den Frauen und Familien ausgeht: Mütter wünschen eine selbstbestimmte, achtsame Geburt, das Rooming-in und die Anwesenheit des Partners oder der Partnerin sind inzwischen selbstverständlich. Im Zentrum dieses neuen Verständnisses von einer modernen Kultur des Gebärens steht die Beziehung und die Bindung – und zwar insbesondere zwischen Mutter und Kind. Dieser Paradigmenwechsel ist – wenn auch zögerlich –

deutlich erkennbar und zeigt erste Ergebnisse auch in medizinischen Parametern der Geburtshilfe. Dabei ist das Konzept einer „Beziehungsgeleiteten Geburtshilfe“ nicht neu. Bereits am Ende des 20. Jahrhunderts griff ein wahrer Pioniergeist um sich, der die Stabilisierung des psychosozialen Beziehungs- und Bindungssystems der Frau ganz in den Mittelpunkt stellte. Vorreiter waren hierbei unter anderem Jenő Raffai und György Hidas, die mit ihrem Konzept der Bindungsanalyse ein wirksames Instrument des vorgeburtlichen Beziehungsaufbaus schufen. Die Methode überzeugt durch ihre – inzwischen durch unzählige Erfahrungsberichte und mehrere wissenschaftliche Studien belegte – Effektivität. Damit gehört die Bindungsanalyse zu den ältesten und bedeutsamsten Methoden der Förderung der vorgeburtlichen Mutter-Kind-Beziehung und hat nach meiner Überzeugung maßgeblichen Einfluss auf das Geburtserleben und auf die Sicherheit der Geburt.“



Prof. Dr. med. Sven Hildebrandt

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (www.prof-hildebrandt.de)

Geburtshaus, Frauenarzt- und Hebammenpraxis Bühlau (www.hebammenpraxis-buehlau.de)

Professor für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Hochschule Fulda (www.hs-fulda.de)

Lehrauftrag im Masterstudiengang Hebammenwissenschaft an der FH Gesundheit Tirol Innsbruck (www.fhg-tirol.ac.at)

Past-Präsident der Internationalen Gesellschaft für prä- und perinatale Psychologie und Medizin (www.isppm.de)

Präsident der Dresdner Akademie für individuelle Geburtsbegleitung (www.dafigb.de)

Erfahrungen

Ausführliche Erfahrungsberichte finden Sie im Buch „Nabelschnur der Seele“ von Jenő Raffai und György Hidas, erschienen im Psychosozial-Verlag.

Zitate von Frauen nach einer Mutter-Kind-Bindungsanalyse:

„Als wir wenige Stunden nach der Geburt allein waren, griff meine Tochter nach meinem Finger und lächelte mich an.“

„Die Bindungsanalyse bei F. half mir ein sehr inniges Verhältnis zu meinem Baby im Bauch aufzubauen.

In einer Art Meditation stellt man Kontakt mit seinem Baby her, z. B. habe ich es in der Fruchtblase, die wie ein durchsichtiges, leuchtendes Ei auf einem Sockel stand gesehen oder es kam mir unter Wasser entgegen geschwommen.

Ich habe mit ihm gespielt, gesungen und gelacht, ihm Bilder von seinem Papa und der Welt hier draußen geschickt.

Ich habe ihm versucht zu vermitteln, dass es ein eigenständiger Mensch ist, der dann später auch außerhalb von Mama's Bauch lebt, und dass wir uns sehr freuen, wenn wir es endlich in den Armen halten können, dass wir immer für es da sind und für es sorgen werden.

Nach vielen Treffen, in denen ich Kontakt zu meinem Baby hatte, spürte ich ein sehr großes Glückgefühl. Ich hatte den Eindruck, dass es mir Zuneigung und positive Gefühle zurück schickt.

Nicht immer konnte ich den Kontakt herstellen, dann war z. B. des Zimmer dunkel oder ich sah es schlafend.

Besonders beeindruckend war die letzte Phase der Bindungsanalyse, in der ich mit meinem Baby die Geburt durchgegangen bin. Ich habe versucht ihm zu zeigen, dass es sich mit den Füßen oben abdrücken und mit dem Kopf tief nach unten rutschen soll und spürte genau an diesen Stellen den Druck. Die Geburt war Teamwork.

Johannes ist jetzt ein Jahr alt und so mache Bilder aus unseren „Treffen“ kamen mir später bekannt vor. Er hatte von Anfang an wache Augen und einen wachen, neugierigen Blick.“

„... Ich habe noch immer das Gefühl, dass nicht nur ich, sondern wir geboren haben: Sie war genauso dabei wie ich und hat mir genauso geholfen wie ich ihr ...“

„Die Bindungsanalyse-Termine waren für mich immer eine tolle Zeit der Begegnung. Sehr gespannt besuchte ich jedes einzelne Treffen. Und mein Baby reagierte fast jedes Mal. Sie zeigte mir ihre erste Begegnung mit mir: ein pochendes Herz. Auch zeigte sie mir sehr früh: „Sage mir nicht, was ich kann und was nicht. Schau genau hin!“ In den letzten paar Wochen vor der Geburt waren die Bewegungen meiner Tochter, während der Bindungsanalyse-Sitzungen, in die richtigen Richtungen spürbar. Ich gab meinem Kind gedanklich die Anweisung „bewege Dich sanft nach unten“ und konnte sofort die Bewegung des Babys in die entsprechende Richtung spüren. So geschah es auch während der Geburt. Als meine Hebamme sagte, es sei nun so weit geschafft, mein Baby müsse sich „nur“ noch ein Stück drehen, sprach ich laut zu meinem Baby: „Du musst Dich jetzt nur noch ein Stück drehen, mein Schatz, dann wird es für uns beide leichter. Hierher, zu meiner Hand“. Und sofort drehte sich die Kleine in die richtige Richtung. Es gab noch einige solcher beeindruckenden

Erlebnisse während der Bindungsanalyse. Klar, für uns ist unsre Tochter etwas ganz besonderes – wie jedes geliebte Kind für seine Eltern. Doch auch von Fremden werden wir sehr oft auf unsre Tochter angesprochen. Sie habe so einen Blick, als sei sie voll da, mit den Gedanken voll dabei. Sie wirkt total aufgeweckt, eine unbändige Lebensfreude. Ich hatte, vor allem im ersten Lebensjahr, sogar manchmal das Gefühl, gar nicht mehr mitzukommen. Sogar die Ärztin unsrer Tochter spricht mich immer wieder darauf an, dass unsre Tochter irgendwie besonders sei. Sie entwickle sich rasch und gut. Sie habe zudem eine besonders freundliche Art, sei eine ganz Liebe. „Die ist total pflegeleicht“, hören wir immer wieder von unsren Babysittern. Uns verblüfft sie jedenfalls immer wieder mit ihrer wahnsinnigen Raffinesse und ihrem bezaubernden Charme. Wir verlieben uns immer wieder noch ein bisschen mehr in die Kleine, obwohl das fast nicht mehr möglich scheint – noch mehr ...“

„Ich freue mich, heute berichten zu können, dass wir unsere Tochter gesund und munter in den Armen halten dürfen. Nach voran gegangener Fehlgeburt und psychischer Belastung am Arbeitsplatz war ich sehr negativ eingestellt, ein gesundes Kind zur Welt bringen zu können. Durch die Mutter-Kind-Bindungsanalyse habe ich zu mir selbst gefunden und wieder Vertrauen geschöpft. Auch die Bindung zu meinem Kind während der gesamten Schwangerschaft wurde von Babystunde zu Babystunde intensiver und ich konnte kaum abwarten mit meinem Kind in „Wirklichkeit“ zu kommunizieren. Als ich sie endlich im Arm halten durfte, war sie mir sehr vertraut. Ich habe ihre Signale schnell deuten können. Ebenso konnte auch meine Tochter leicht mit neuen Erfahrungen und Begegnungen umgehen und sie gut verarbeiten, da ich sie vorher darauf vorbereitet habe. Lange Rede, kurzer Sinn: mein Mann und ich empfinden, trotz vorangegangener Schwierigkeiten, dass wir ein sehr glückliches, entspanntes und zufriedenes Kind haben. Und dafür sind wir sehr dankbar und würden jederzeit wieder die Mutter-Kind-Bindungsanalyse machen.“

„Oft ging ich so müde und schlapp in die Sitzung, aber wenn sie dann aufgetaucht ist und sich zu mir drehte und lächelte, dann ging die Sonne auf. Dann war die Erschöpfung verschwunden...“

„Ihrem Blick war anzusehen, dass sie endlich wissen wollte, was sie auf der Welt erwartet.“