

WIE ENTSTAND DIE BINDUNGSANALYSE?

Seit den 1990er Jahren beobachteten die Psychoanalytiker Dr. György Hidas und Dr. Jenő Raffai in Budapest, wie bedeutsam die Qualität der vorgeburtlichen Beziehung für die weitere Entwicklung des Kindes ist. Aufgrund dieser Einsicht erarbeiteten sie die Bindungsanalyse als eine neue Methode zur Vertiefung der vorgeburtlichen Beziehung zwischen Mutter und Kind und als Prophylaxe gegen spätere Erkrankungen durch gestörte Bindungen.

Die Bindungsanalyse ist eine Form der professionellen, emotionalen Begleitung von Mutter, Kind und Vater während der Schwangerschaft. Sie ist keine Psychotherapie.

Bei inzwischen über 7.000 bindungsanalytisch begleiteten Schwangeren zeigten sich positive Auswirkungen auf den Verlauf der Schwangerschaft, den Verlauf der Geburt, auf die Eltern-Kind-Bindung und die Entwicklung des Kindes.

WELCHEN GEWINN BRINGT DIE BINDUNGSANALYSE?

Bisherige Erfahrungen mit der Bindungsanalyse in Ungarn, USA und im deutschsprachigen Raum zeigen:

- Frühgeburten sind seltener: Statt der üblichen Rate von etwa neun Prozent liegt die Zahl der Frühgeburten nach einer Bindungsanalyse unter einem Prozent.
- Depressionen während und nach der Schwangerschaft werden sehr viel seltener beobachtet. Sie liegen deutlich unter der üblichen Rate von etwa 15 bis 20 Prozent.
- Kaiserschnitte sind seltener. Sie liegen deutlich unter der derzeitigen Rate von etwa 30 Prozent.
- Das Stillen gelingt in den meisten Fällen.
- Eltern berichten häufig von einer guten emotionalen Abstimmung mit ihrem neugeborenen Kind.

E n t w u r f

E n t w u r f



MUTTER-KIND-BINDUNGSANALYSE

FÖRDERUNG DER VORGEBURTLICHEN
MUTTER-KIND-BEZIEHUNG

WAS IST DIE BINDUNGSANALYSE?

In der Mutter-Kind-Bindungsanalyse werden Sie unterstützt, eine emotionale Beziehung zu dem Baby in Ihrem Leib aufzunehmen.

Dadurch erlebt sich das vorgeburtliche Kind von Anfang an wahrgenommen, geachtet und geliebt. So kann eine sichere Bindung zwischen Mutter, Kind und Vater entstehen.

Als werdende Mutter können Sie in sich die Bewegungen, Gefühle und Wahrnehmungen des Kindes erspüren. Indem Sie auf diese Empfindungen antworten, kann Ihr Kind ein Gefühl für seine Körpergrenzen und sein Selbst entwickeln. Auch dem Vater kann auf intuitive Weise eine Verbindung zum Ungeborenen gelingen.

FÜR WEN EIGNET SICH DIE BINDUNGSANALYSE?

Die Bindungsanalyse eignet sich für jede schwangere Frau, die Interesse und Freude daran hat, im emotionalen Kontakt mit ihrem Kind zu sein. Auch der Vater des Kindes kann teilnehmen.

Die Bindungsanalyse unterstützt auch jene werdende Eltern, die sich durch die jetzige oder eine frühere Schwangerschaft belastet fühlen. Denn diese Form der Schwangerschaftsbegleitung schafft einen geschützten Raum, um Unsicherheiten, Ängste und belastende Vorerfahrungen zu besprechen.

WIE LÄUFT DIE BINDUNGSANALYSE AB?

Die Bindungsanalyse beginnt in der Regel um die 20. Schwangerschaftswoche. Sie umfasst im Allgemeinen 15 bis 25 Sitzungen. In den ersten Sitzungen werden wichtige Ereignisse im Leben der schwangeren Frau und ihres Partners besprochen. Dazu gehören auch die Bedingungen im sozialen Umfeld und im alltäglichen Leben.

Im Mittelpunkt der Bindungsanalyse stehen die wöchentlichen Babystunden. Die liegende Schwangere wird in einen Entspannungszustand begleitet. Die dann wahrnehmbaren Empfindungen ermöglichen es der Mutter, sich mit ihrem Kind auf einen Austausch einzulassen. Dieser wechselseitige Kontakt ermöglicht einen lebendigen Umgang mit

- den Körperbewegungen des Kindes
- den während der Babystunde entstehenden inneren Bildern
- den gesprochenen und stillen Dialogen zwischen Mutter (Vater) und Kind

WAS GESCHIEHT AM ENDE DER BINDUNGSANALYSE

Die Abschlussphase beginnt mit der 36. oder 37. Schwangerschaftswoche und endet etwa 8 Tage vor dem errechneten Geburtstermin.

Mutter und Kind beginnen, sich von der gemeinsamen Zeit in der Schwangerschaft zu verabschieden. Das Kind wird auf den Übergang in die äußere Welt eingestimmt.

In dieser wichtigen Abschiedsphase geht es vor allem um eine behutsame Loslösung. Dazu werden Texte angeboten, die den Spannungsbogen der Geburtserfahrung zwischen Angst und Freude zu bewältigen hilft. Nach der Geburt können wunschgemäß Stunden mit Mutter, Kind und Vater stattfinden.

Verfasst von:

Ulrike Lichtenberg
u.lichtenberg@supra-net.net

Dr. med. Ursula Volz-Boers
dr.volz-boers@t-online.de

Dr. med. Gerhard Schroth
prenatal.bonding.ba@schroth-apv.com

Gestaltung + Druck : a.lichtenberg@web.de
Fotos: fotolia, iStock, Archiv

www.bindungsanalyse.de
www.bindungsanalyse.at

Entwurf

Entwurf