

Begrüßung

Auch ich begrüße Sie hier in der Kapelle des Klinikums Lüdenscheid. - Ein passender Ort zu meinem Thema:

„Der Dialog zwischen der Mutter und dem Ungeborenen.“

Mein Vortrag gliedert sich wie folgt:

- 1. Vorgeschichte, eigenes Erleben und eigene Therapieerfahrungen**
- 2. Fallvignette**
- 3. Prinzipien der Bindungsanalyse**
- 4. Für wen ist Bindungsanalyse gut ?**
- 5. Wirkungsweise der Bindungsanalyse**

Vorgeschichte, eigenes Erleben und eigene Therapieerfahrungen

Die Schwangerschaft ist fast der Anfang eines menschlichen Lebens.

**„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.“**

Diesem Zauber und Geheimnis bin ich im Laufe meines Lebens ein Stück weit auf die Spur gekommen

- wesentlich durch eigenes Erleben
- und ergänzend durch das Studium einer wissenschaftlich fundierten Psychotherapiemethode – **die Bindungsanalyse.**

Sie dürfen gespannt sein! - Ich beginne mit dem eigenen Erleben.

Der Dialog zwischen der Mutter und ihrem Ungeborenen hat begonnen in meiner eigenen Schwangerschaft. Schon in den ersten Wochen habe ich intuitiv Kontakt aufgenommen zu

unserem Ungeborenen. Ich habe mir vorgestellt, wie es sich entwickelt, habe liebevolle Gedanken und Bilder gesendet. Es war, als würde ich mit einem 3. Ohr hören, das Ungeborene mit meiner Seele und mit meinem Herzen spüren.

Ich schrieb im 4. und 5. Schwangerschaftsmonat einen langen Brief an das Ungeborene. In den letzten 2 ½ Schwangerschaftsmonaten spielte ich auf meiner Zither, die zum Spielen bekanntlich vor dem Leib liegt.

Die Signale sowie Reaktionen meines Kindes auf meine Kontaktaufnahme über Gedanken, Bilder, Gefühle und die Musik ließen einen immer intensiveren Dialog entstehen zwischen uns.

Hatte ich beispielsweise vergessen zu musizieren, spürte ich ein Klopfen, so, als wollte er mich erinnern an das abendliche Musikspiel.

Ich glaube heute, daß die Fehlgeburtstendenz, die auf Grund einer plötzlichen Fernreise meines Mannes auftraten, sehr schnell behoben waren durch die tiefe emotionale Bindung, die durch den Dialog mit dem Ungeborenen vorhanden war.

Diese Erinnerungen waren so prägend für mich, daß ich aus diesen Erfahrungen ein eigenes, ganz persönliches Therapieverfahren entwickelte für Mutter und Kind:

Die Rückführungstherapie

Diese wird eingesetzt bei vorgeburtlichen Bindungsstörungen und hat zur Aufgabe, traumatische Erlebnisse aus der Schwangerschaft wieder zu beleben, zu verarbeiten und dadurch die ursprüngliche emotionale Nähe von Mutter und Kind wieder herzustellen.

Als Mitglied der ISPPM bekam ich später die Möglichkeit, diese Therapiemethode in der Fachzeitschrift der internationalen Gesellschaft zu veröffentlichen.

Große Freude bereitete mir später die Einladung, um an der Karls-Universität in Prag zum Thema

„Die Rehabilitation der Mutter-Kind-Bindung nach frühen traumatischen Erfahrungen“ zu sprechen.

Ich komme jetzt zur Bindungsanalyse und beginne mit einer Fallvignette:

Sobald ich das erste ärztliche Attest, daß ich wirklich schwanger bin, in der Hand hielt, rief ich Dr. Raffai an.

Interessant war, daß sofort zwischen mir und meinem Ungeborenen ein intensiver Kontakt zustande kam – was sehr selten ist, wie mir der Doktor im Nachhinein verriet. Eine Entspannungsübung war immer die Einstimmung; er sagte: „Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf sich selbst und auf Ihre Gebärmutter und versuchen Sie wahrzunehmen, was dort drinnen geschieht und ob Sie Bilder aus dem Innenraum erkennen können.“

Ich sah kein greifbares, intrauterines Kind – wie man es auf Photos oder Ultraschallaufnahmen sieht -, es war vielmehr ein verschwommenes Bild. Was ich also sah, war etwas Nicht-Materielles, das mit unserer Alltagswelt nichts zu hatte. Trotzdem ist das, was man sieht, vollkommen existent. Ich habe gewusst, daß Sie da ist, und tut, was sie gerade für richtig hält.

Vom ersten Moment an war diese maßlose Verspieltheit und Neugierde charakteristisch für sie, was noch heute – Flora ist jetzt 23 Monate alt – ihrer Grundnatur entspricht. Fast jedes Mal spielte sie, schlug Purzelbäume und schwebte auf der Wasseroberfläche, sie hielt sich an der Nabelschnur fest und schlängelte sich daran hin und her, alberte herum und fühlte sich dort drinnen sehr wohl. Sie benahm sich schon damals so

wie jetzt, mit fast zwei Jahren. Sie hatte bereits in der Gebärmutter ein sehr großes Bedürfnis nach Bewegung.

Als sie dann in der Gebärmutter größer wurde, bewegte sie sich weniger, offensichtlich aus Platzmangel, und wendete sich statt dessen immer mehr der Außenwelt zu. Sie fragte danach, wie es da draußen wäre. Ich erzählte ihr von ihren Geschwistern, schickte ihr Bilder von ihrem Kinderzimmer etc. Vor allem aber erzählte ich ihr Näheres von den Ärzten und Hebammen, die bei ihrer Geburt dabei sein würden.

Es ist nicht leicht, von unseren Gesprächen zu erzählen. Es funktionierte so ähnlich, wie wenn man eine innere Stimme hört. Es ist keine hörbare Stimme. Ich wusste einfach, was sie sagt, wie es ihr geht und was sie braucht. Etwa so, wie wenn man die Augen schließt und an einen bekannten oder geliebten Menschen denkt. Wenn ich jetzt die Augen schließe und an meine Oma denke, sehe ich sie vor mir und kann mich mit ihr „unterhalten“, weil ich sie kenne und weiß, wie sie ist und was sie denkt. Das ist eine ganz normale Sache und gibt ein sicheres Gefühl. Und genau so war es bei ihr.

Da ich einen ziemlich großen Bauchumfang hatte, vermutete man, daß es Zwillinge werden könnten, die vom Ultraschall nicht wahrgenommen wurden. Der Doktor meinte, daß wir sie fragen sollten. Also stellte ich die Frage, und Flora fing an zu lachen. Sie schaute innen um sich, suchte alles ab und sagte dann: „Siehst du nicht, daß ich allein bin?“

Nachrichten und Beobachtungen aus dem intrauterinen Raum werden gesendet über imaginäre Bilder, Gedanken und Gefühle und fließen über die „Nabelschnur der Seele“ und ein tiefes intuitives Verstehen zur Mutter. Es entsteht **Resonanz**.

Mit diesen Resonanzphänomenen sind wir alle ausgestattet. Sie sind erbgenetisch nachweisbar und werden durch vorgeburtliches und

natürlich nachgeburtliches Einüben mehr oder weniger entwickelt und trainiert.

Auf dieser „**Resonanzschnur**“ oder „**Nabelschnur der Seele**“ wird der Dialog zwischen der Mutter und ihrem Ungeborenen möglich.

Wir sehen die besondere Qualität des vorgeburtlichen Bindungserlebens und der vorgeburtlichen Bindungsqualität.

Ich zitiere Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie und z.Z. einer der renomiertesten Hirnforscher Deutschlands:

Zitat:

„Dieser lebensnotwendige Kontakt und Dialog in seiner Tiefe des Gemüts und seiner Intimität ist mit dem Verstand nicht nachzuvollziehen oder nach der Geburt nachzuholen.“

Damit haben Sie schon das Prinzip des Dialogs oder der Bindungsanalyse verstanden.

Zwei ungarische Psychoanalytiker haben vor einigen Jahren diese Kommunikationsart zwischen der Mutter und ihrem Ungeborenen entwickelt und haben 2002 in Budapest das einschlägige Buch

„Nabelschnur der Seele“

herausgebracht.

Diese Methode ermöglicht es, daß Mutter und Ungeborenes regelmäßig untereinander Kontakt aufnehmen können und zwar über eine

symbolisch- / bildhafte- , gedankliche und emotionale Ebene.

Über diese **Resonanzschnur** werden der Mutter die inneren Befindlichkeiten des Ungeborenen als Antworten auf ihre Wahrnehmungen gesendet und umgekehrt.

Das bedeutet, das Kind spürt die Freude oder Angst der Mutter und die Mutter spürt die Freude oder Angst ihres Ungeborenen.

Hier können z.B. Ängste der Mutter auf das Ungeborene übertragen werden. Ängste aus der eigenen fetalen zeit der Mutter oder Ängste vor der Geburt. Vielleicht war eine vorherige Schwangerschaft

problematisch oder ein Zwillingsskind ist verstorben. Dann erleben wir sehr häufig, daß das Ungeborene in der Beckenendlage verbleibt.

Es bleibt „am Herzen“ der Mutter, um sie zu trösten. Dann liegt der Schwerpunkt in der Schwangerenbegleitung darin, diese Problematik psychotherapeutisch zu bearbeiten und damit aufzulösen. Das Ungeborene versteht die Botschaft, wenn die Mutter ihm mitteilt, daß dies ihr eigenes Problem ist. In den meisten Fällen dreht sich das Kind dann noch in den letzten Stunden vor der Geburt.

Eine andere Problematik, die in einem ursächlichen Zusammenhang stand mit der Geschichte der Schwangeren (kam ungelegen, sollte abgetrieben werden) möchte ich an einem Fallbeispiel aus der eigenen Praxis zeigen:

Fallvignette: Das Baby kam unerwartet, doch eine Abtreibung kam für die Mutter nicht in Frage. Sie freundete sich erst langsam mit ihrem Kind an. Doch es ging dem Baby schlecht, es wurde eine Pulsfrequenz von 180-220 gemessen. Aufgrund der lebensbedrohlichen Situation wurde täglich ein CTG geschrieben. **Die erste Empfehlung** in der Bindungsanalyse war, das Baby täglich zu massieren. Die Pulsfrequenz ging runter auf 160-200. **Die zweite Intervention** war, mit der inneren Stimme zum Baby zu sprechen in der Art: „Du bist unerwartet gekommen, wir waren auf dich nicht vorbereitet und mussten uns erst langsam an dich gewöhnen. Du könntest das so verstehen, als wenn wir dich nicht wollten. Das könnte ein herzbeklemmendes Gefühl sein. Jetzt weißt du, dass du für uns wichtig bist und wir uns auf dich freuen.“ Diese Worte führten zu einer dramatischen Reaktion, zu einem Bewegungsturm auf beiden Seiten: Die Mutter schluchzte zehn Minuten lang, das Kind war sehr aufgeregt und es war zu befürchten, dass es sofort auf die Welt kam. Doch die Pulsfrequenz ging in der Folge herunter auf 140-160 (normal ist eine Pulsfrequenz von 120-160).

Ich möchte den Chefarzt einer Heidelberger Frauenklinik, Herrn Dr. Lindner, hier zitieren:

„Eine wichtige Beobachtung aus der Bindungsanalyse ist die, daß die Belastungen und Beziehungsarrangements in der Vorgeschichte der werdenden Mutter und deren Mutter sehr viel bedeutender sind als man bisher aus der gewohnten Sicht der Schwangerschaftsbetreuung angenommen hat. Das ganzheitliche Verstehen und angemessene Handeln wird erst möglich durch eine präzise Betrachtung der transgenerationellen Tiefendimension in Verbindung mit der aktuellen Situation der Schwangeren.“

In einem Handbuch haben die „Väter der Bindungsanalyse“ die einzelnen Schritte der Bindungsanalyse sehr genau vorgegeben. Dieses Handbuch beinhaltet auch den Leitfaden für das Erstinterview:

1. Daten zum Ungeborenen
2. Daten zur Mutter und ihrer Umgebung
3. Querschnittsbild
4. Rahmenbedingungen für den Bindungsanalytiker
5. Rahmenbedingungen für die schwangere Frau

Weiter beschreibt das Handbuch die Eingangsformel und die Abschlußformel einer Babystunde.

Ein weiterer Schwerpunkt der Bindungsanalyse ist die Vorbereitung auf eine natürliche und komplikationslose Geburt. Aus dem genannten Handbuch werden die Urtexte der Mutter satzweise vorgelesen, die sie ihrem Ungeborenen über die „Nabelschnur der Seele“ also die Resonanzschnur sendet. Ab der 36. Schwangerschaftswoche beginnt diese Vorbereitung auf die Geburt. Sie umfasst 9 Babystunden, wobei die letzte die so genannte Generalprobe ist für die Geburt.

Inzwischen konnten die Schöpfer dieser wunderbaren Methode nachweisen, daß die mittels Bindungsanalyse vorbereiteten Geburten größtenteils natürlich verliefen und daß die hohe Kaiserschnittquote beträchtlich gesenkt werden konnte. Von 600 begleiteten Schwangerschaften gab es nur 1 Abort und die Frühgeburtenrate sank auf unter 1%.

Im dritten Schwerpunkt wird durch die Bindungsanalyse die emotionale Bindung vertieft für eine gesunde und stabile Weiterentwicklung des Kindes. Es ist nachgewiesen, daß bindungsanalytisch begleitete Kinder reifer und mit ihrer ganzen Persönlichkeit zur Welt kommen. Sie haben wesentlich bessere Startchancen ins Leben. Sie sind balanciert, stabil und stark an Bindung; sie fühlen sich sofort wie zu Hause auf dieser Welt. Untertags träumen sie sich nicht zurück in den Bauch ihrer Mutter, sondern beobachten und wirken neugierig auf das Leben.

Für wen ist Bindungsanalyse gut ?

Für Mütter und Väter.....

- ... die auf eine ganz neue und berührende Weise ihr Baby schon im Mutterleib kennenlernen und eine **intensive Mutter-Kind-Bindung** aufbauen und dabei leicht in ihre Eltern-Rolle hineinwachsen wollen.
- ... die ihrem Baby einen **leichteren** Start ins Leben ermöglichen wollen.

Für Mütter.....

- ... die in **stressigen Lebenssituationen** stehen oder durch Ängste vor der Geburt nur schwer Zugang zum Baby finden können.
- ... die durch die Schwangerschaft verunsichert sind, von den **Veränderungen im Körper, in der Partnerschaft, im Beruf, etc.**
- ... die **eigene schwierige Erfahrungen** aus Schwangerschaft, Geburt oder Kindheit nicht an ihr Baby weitergeben wollen.
- ... die zuvor schon eine **Fehlgeburt**, eine Frühgeburt, einen Kaiserschnitt erlebt haben.
- ... bei denen **Risiken** den natürlichen Verlauf der Schwangerschaft beeinträchtigen (Blutungen, häufiges Erbrechen, Frühgeburtstendenzen, Entwicklungsverzögerungen des Babys durch Störungen der Plazenta).
- ...die während der Schwangerschaft einen **schweren Verlust** erlitten haben.
- ... die ihr Baby durch **künstliche Befruchtung** empfangen haben.
- ... die bisher auf **natürliche Weise nicht schwanger** werden konnten.

Zur Wirkungsweise der Bindungsanalyse kann man zusammenfassend folgendes sagen:

Die Resonanzschnur zwischen der Mutter und ihrem Ungeborenen bildet einen Kommunikationskanal. Darüber werden Gedanken, Vorstellungen, Bilder, Gefühlsbotschaften, akustische Wahrnehmungen und körperliche Berührung wahrgenommen und ausgetauscht:

Das ist der Dialog zwischen der Mutter und ihrem Ungeborenen

Mit der Entdeckung der Spiegelneuronen durch den Italiener Rizzolatti wurde es möglich, dieses erbgenetisch angelegte Phänomen neurobiologisch zu begreifen. Erwähnen möchte ich auch Prof. C. Bauer, der sich seit langem mit Spiegelneuronen und Resonanzphänomenen befasst. Er hat das Buch geschrieben: **Warum fühle ich, was Du fühlst.**“ Die Spiegelneuronen und Spiegelresonanzen bilden die Basis für unsere gesamte Gefühlswelt, für unser intuitives Verstehen. Hier liegt unsere Fähigkeit zu lieben, spontan zu vertrauen und empathisch zu sein. Um in Schwingung zu geraten, benötigen diese die oben angeführten Anregungen - möglichst schon in der Schwangerschaft.

So entsteht der Dialog schon im Mutterleib.

Hier klopft der Herzschlag der Zukunft !!