



Förderung der vorgeburtlichen Mutter-Kind-Beziehung



Das Leben und alle seine Bindungen beginnen im Mutterleib. Nirgendwo sind wir abhängiger, glücklicher und verletzlicher

Dipl.-Psych. Bruni Kreutzer-Bohn,
Psychoanalyse, Psychotherapie, Bindungsanalyse
Rehweg 5, 71126 Gäufelden,
Tel. 0703276471 bruni@kreutzer-bohn.de

Intensive Bindung

Die Bindungsanalyse ist eine besondere, emotionale Form der Schwangerschaftsbegleitung. Sie hilft den werdenden Eltern, ihre Beziehung zu ihrem ungeborenen Kind zu vertiefen. Gleichzeitig stärkt sie die weiblichen Ressourcen, die Urkräfte der Frau, die in unserer technisierten Welt und digitalisierten Welt zu verkümmern drohen. Es ist eine Zeit des Innehaltens, des Sich-Spürens, in der alles, was den werdenden Eltern in die Sinne und in den Körper kommt, sein darf und seinen passenden Platz sucht.

Unerkannte und unausgesprochene Ängste, Sorgen und traumatische Erfahrungen blockieren Körper, Geist und Seele, führen zu Verspannungen, die unter der Geburt, in der Stillzeit und im Wochenbett die Schwangere labilisieren können. Wenn Mutter, Partner*in und Baby unter der Geburt ein gutes Team, in Kontakt und im Austausch sind, wird die Geburt als gemeinsame, wertvolle Erfahrung erlebt, die die Familie verbindet und stärkt. Das Baby wird in diesem Prozess physisch und psychisch als eigenständiges Wesen geboren, was seine spätere emotionale und kognitive Entwicklung begünstigt.

Verstehenshintergrund

Die Bindungsanalyse basiert auf der Psychoanalyse und wurde von den ungarischen Psychoanalytikern, Jenő Raffai und György Hidas in den 90er Jahren entwickelt. Pioniere in Deutschland sind Ludwig Janus und Helga Blazy.

Unsere vorgeburtliche Zeit ist das früheste Unbewusste, wohnt im Körper und hat weder Sprache noch konkretes Wissen. Diese Körpererinnerungen – die Inschrift der Mutter – sind in unserem zellulären Körpergedächtnis eingeschrieben und tragen das transgenerationale Wissen um Geburt und Schwangerschaft in sich. Es klopft manchmal in diffusen und unerklärlichen Ängsten an, möchte entdeckt, gefunden und von den traumatischen Geburtserfahrungen unserer Mütter und Ahnen getrennt werden. Solche neuen, bewussten Verbindungen lösen psychosomatische Verspannungen und Blockaden.

Methode

Ich selbst bin Psychoanalytikerin, Mutter von drei Söhnen und sieben Enkelkindern und praktiziere seit 34 Jahren in eigener Praxis. (bei Tübingen). Von meinen schwangeren Patientinnen und in meinen eigenen Schwangerschaften habe ich erfahren, wieviel natürliche, weibliche Kompetenz die schwangere Frau in sich trägt, die entdeckt und gestärkt werden möchte. Diese bedeutsamen Erkenntnisse haben mich zur Bindungsanalyse geführt, in der ich eine dreijährige, kompetente Ausbildung bei Jenő Raffai und Ludwig Janus absolviert habe.

Ich eröffne meinen schwangeren Frauen mit einem festen Programm einen sicheren und geschützten Innen- und Außenraum. Der Partner*in ist auch eingeladen, an diesem Prozess teilzuhaben und wird fest in die Abschlussphase ab der 36. Stunde integriert.

Die Bindungsanalyse beginnt mit einer umfassenden Anamnese, die als Verstehensbasis dient. Dann folgen die Babystunden, das Herzstück der BA, eine achtsame Reise in die Gebärmutter, angeleitet mit einem festen Text. Alles, was kommt darf sein, will mit und sucht seinen Platz.

Mit der 36. Woche beginnt die Abschlussphase, die die Eltern und das Baby auf den physischen und psychischen Abschied von der Schwangerschaft, auf die bevorstehende Geburt und das Leben danach vorbereitet.

In der 20. Schwangerschaftswoche sollte spätestens mit der Bindungsanalyse begonnen werden. Wir treffen uns einmal die Woche zu einem festen, vereinbarten Termin.

Für wen eignet sich die Bindungsanalyse?

Grundsätzlich eignet sich diese wunderbare Methode für alle werdenden Eltern, die ihre Bindung zu ihrem Baby intensivieren und stärken wollen. Sie empfiehlt sich besonders dann, wenn die Mutter sich durch die aktuelle oder vorhergehende Schwangerschaft belastet fühlt. Traumatische Geburtserfahrungen, Abbrüche, Fehl-, und Totgeburten beeinflussen unmittelbar das Kind im Mutterleib und können während der Bindungsanalyse gut aufgearbeitet werden.