



Tief *verbunden*

Warm und geschützt wächst das Baby im Bauch seiner Mutter. Wenn seine Mutter mit ihm gezielt einen guten Kontakt aufbaut, verläuft die Geburt reibungsloser, und das Baby entwickelt sich ausgeglichener. Sagen die VertreterInnen der Bindungsanalyse. **TEXT: Erika Müller // FOTOS: Martina Woll, Kurt Hörbst**

Die große, hellbraune Couch aus Leder sticht sofort ins Auge. Viele Frauen schon haben sich auf ihr niedergelassen, ausgestreckt, die Augen geschlossen. Frauen mit Babys im Bauch, gerade einmal zwanzig Wochen alt, manche auch jünger oder älter. Schwangere, die Kontakt aufnehmen wollen mit dem Kind, das sie in sich tragen. Um eine tiefe Bindung herzustellen, um sich von Ängsten zu befreien, das Baby doch noch zu verliehen. Oder weil sie das Beste für ihr Baby wollen. Sie alle kommen in die Praxis von Gerhild Tanew zur Bindungsanalyse.

Der Stuhl neben der Couch ist für Tanew reserviert. Von dort leitet die Psychotherapeutin die Frauen an: „Machen Sie es sich bequem. Schließen Sie die Augen, gehen Sie mit der Aufmerksamkeit nach innen.“ Ist erst einmal

das Körperinnere, besonders die Gebärmutter, gespürt, leitet sie die Frauen weiter an, Kontakt mit dem Baby aufzunehmen, auf seine Signale zu achten.

AUF DAS BABY HORCHEN.

Mit Signalen ist nicht das Strampeln oder Treten des Babys gemeint. Es sind vielmehr Empfindungen, Bilder, Gedanken und Fantasien rund um das Baby, die vor dem inneren Auge der Mutter entstehen. Stellen sich diese Bilder ein, hat die Mutter den Kontakt zum Baby hergestellt. „Wesentlich dabei ist, dass die Frauen nach innen horchen, sich nach innen kehren können“, sagt Tanew. „Dann entsteht ein seelischer Kanal zwischen Mutter und Baby, der sehr subtil und nicht alltäglich ist.“ Er ist der Beginn einer tiefen Bindung. Seit drei Jahren bietet Gerhild Tanew Bindungsanalysen an.

Sie sollen die Bindung zwischen Mutter und Baby bereits im Bauch stärken. Aber schon seit 30 Jahren widmet sich die Therapeutin Themen, die den meisten Menschen gar nicht mehr zugänglich sind: der Zeit vor der Geburt bis hin zum zweiten Lebensjahr. In Hunderten Stunden hat Tanew die vorgeburtlichen Ebenen an sich selbst erarbeitet.

GESPRÄCH OHNE UNTERBRECHUNG.

Vor Jahren noch in das Reich der Esoterik verwiesen, ist heute das seelische Leben vor der Geburt Thema der Wissenschaft. Im deutschen Sprachraum kümmert sich die Internationale Gesellschaft für prä- und perinatale Psychologie und Medizin darum. Dort gilt der Fötus als untrennbar verknüpft mit der Mutter und ihrer Umwelt, „in der Art eines kontinuierlichen Dialogs“. Dort feilt die Arbeitsgruppe „Bindungsanalyse“ an Methoden, um die Beziehung zwischen dem Ungeborenen und seiner Mutter zu vertiefen. Die Gebärmutter ist hier eine Art „Bindungsraum“. Je vernachlässigter, desto tragischer. Je besser ausgenutzt, umso günstiger für die Beziehung zwischen Mutter und Kind, schreiben die Väter der Bindungsanalyse, Jenő Raffai und György Hidas.

START MIT KOMPLIKATIONEN.

„Ein guter Start ins Leben“ ist für Tanew auch das Ziel jeder Bindungsanalyse. Es sind vor allem Akademikerinnen, die sich in ihrer Praxis auf die Couch legen. Ehrgeizige Frauen, die das Beste für ihr Baby wollen. Oder solche mit Ängsten oder tragischen Verlusten während der Schwangerschaft. Frauen, die mühselig auf künstlichem Wege ihr Baby empfangen und es nun als Fremdkörper in sich spüren. Traumatisierte Frauen aus sogenannten Multi-problemfamilien, von Beratungsstellen an sie überwiesen. Damit das Trauma, die Ängste nicht weitergegeben werden, nicht zwischen ihnen und dem Baby stehen.

KÖRPEREMPFINDEN SCHULEN.

Können aber die Millionen Frauen, die ihre Beziehung zum Ungeborenen nicht speziell fördern, gar keine Verbindung zum Baby aufbauen? Tanew schüttelt den Kopf. Natürlich können sie. Jede Mutter liebe ihr Baby und gehe geprägt durch ihre persönliche Geschichte mit ihm in Kontakt. Damit aber aus dem Spontankontakt eine Beziehung und kontinuierliche Bindung entsteht, müsse man üben. Es brauche Schulung, um die eigenen Körperempfindungen und die des Babys wahrzunehmen.

Die Beziehung gehe dann weit über das reine Spüren der Bewegungen des Babys und über Sätze wie „Hallo, Kleines, wie geht es dir jetzt“ oder „Ich freue mich schon so auf dich“ hinaus. Sie schaffe den Raum, in dem sich das Baby wahrgenommen und bestätigt fühlt. Ludwig Janus, Deutschlands führender Pränatalpsychologe, nennt es die „basale Aktivierung der Spiegelneuronen“ bereits beim Ungeborenen. Eine freiere Beziehung zwischen Mutter und ihrem Baby im Bauch entstehe auch, wenn das Geschlecht feststeht. „Man kann dann daran arbeiten, welche Hoffnungen, Ängste, Vorlieben damit verbunden sind“, so Tanew. Außerdem fördere eine bewusste und frühe Namenswahl die Bindung sowie Identität des Babys.

JEMAND NIMMT MICH WAHR.

Im Mutterleib passiert also eine Art Kommunikation, die für den Säugling später lebenswichtig sein wird: dass jemand auf seine Äußerungen mit Äußerungen antwortet, ihn spiegelt. So lernt er zu unterscheiden zwischen dem Ich und Du, fühlt sich als eigene Persönlichkeit wahrgenommen, erlebt sich als abgegrenzt von seiner Mutter. Das entscheidet auch mit, wie die körperliche Trennung von der Mutter verlaufen wird.

Mütter berichten von Geburten wie aus dem Bilderbuch, komplikationslos und natürlich. In der Tat gibt es wenig Früh- oder Kaiserschnittgeburten bei bindungsanalytisch begleiteten Babys. Sie würden wenig schreien, mit wachen Augen in die Welt schauen. „Sie kennen ihre Umgebung ja auch besser, waren im Austausch mit ihrer Mutter“, sagt Tanew. Später wären sie motorisch und sprachlich weiter entwickelt als andere Kinder. Auch den Müttern fällt es nicht schwer, sich auf das Kind nach der Geburt einzustellen. Über Monate hatten sie schließlich Gelegenheit, es kennenzulernen. Der Winzling ist kein unbeschriebenes Blatt mehr. ❖



György Hidas / Jenő Raffai:
Nabelschnur der Seele. Psychoanalytisch orientierte Förderung der vorgeburtlichen Bindung zwischen Mutter und Baby
Psychosozial-Verlag 2006

Was ist die Mutter-Kind-Bindungsanalyse?

Die Methode wurde von den ungarischen Psychoanalytikern György Hidas und Jenő Raffai in den 1990er-Jahren entwickelt. Sie soll Eltern beim Beziehungsaufbau zum Baby unterstützen. Es werden Ängste abgebaut und eventuell eigene traumatische Erfahrungen behandelt. Eine Analyse dauert zwischen 20 und 40 Sitzungen und kann ab dem Moment der Zeugung begonnen werden. Die Beratungsstelle „Aktion Leben“ bietet unter dem Titel „Förderung der vorgeburtlichen Mutter-Kind-Beziehung“ einen Weiterbildungslehrgang für Beraterinnen unter der Leitung von Ludwig Janus und Jenő Raffai an.
www.bindungsanalyse.de, www.psychotherapeutin-wien.at, www.aktionleben.at