

## Vortrag 27.09.2017 (Netzwerktagung)

Wann beginnt ein Mensch Erfahrungen zu machen?



Wir alle haben schon im Bauch unserer Mutter eine Fülle von Erfahrungen gemacht. Manches davon hinterlässt Spuren in unserer Gesundheit und in unserem Verhalten.

Bis vor ungefähr 30 Jahren ging man davon aus, dass sich ein Kind nach einem genetisch festgelegten Programm entwickelt und über die Plazenta

(Mutterkuchen) mit allem versorgt wird, was es zum Gedeihen braucht. Wie früh sich ein Ungeborenes an seine künftige Umgebung anpasst und wie es durch den Lebensstil der Mutter geprägt wird, unterschätzte man lange Zeit.

Schon im fünften Monat hört es die Stimme seiner Mutter. Über die Knochenresonanz und das Fruchtwasser nimmt es den Klang der Stimme wahr. Es hört wenn die Mutter spricht, singt oder streitet. Der Klang ihrer Stimme prägt sich dem Kind ein und es kann sie später von anderen unterscheiden. In einer Studie stellte man fest, dass die Babys von Müttern die während der Schwangerschaft eine bestimmte Fernsehserie täglich schauten, nach der Geburt auf die Titelmelodie diese Serie reagierten.

Auch andere Sinne sind schon im Bauch der Mutter aktiviert. Das Schmecken zum Beispiel. Ab dem siebten Monat werden unsere Vorlieben geprägt. Über die Art und Weise wie sich die Mutter in der Schwangerschaft ernährt, werden Vorlieben oder Abneigungen geprägt. In Frankreich wurde eine „Fenchel Studie“ gemacht. Eine Gruppe von schwangeren Frauen aß täglich Fenchelprodukte, die Kontrollgruppe verzichtete komplett auf Fenchel in der Ernährung. Die Babys die Fenchel in der Schwangerschaft kennengelernt hatten

tranken mit Begeisterung Fencheltee, die anderen verzogen das Gesicht und lehnten den Tee ab.

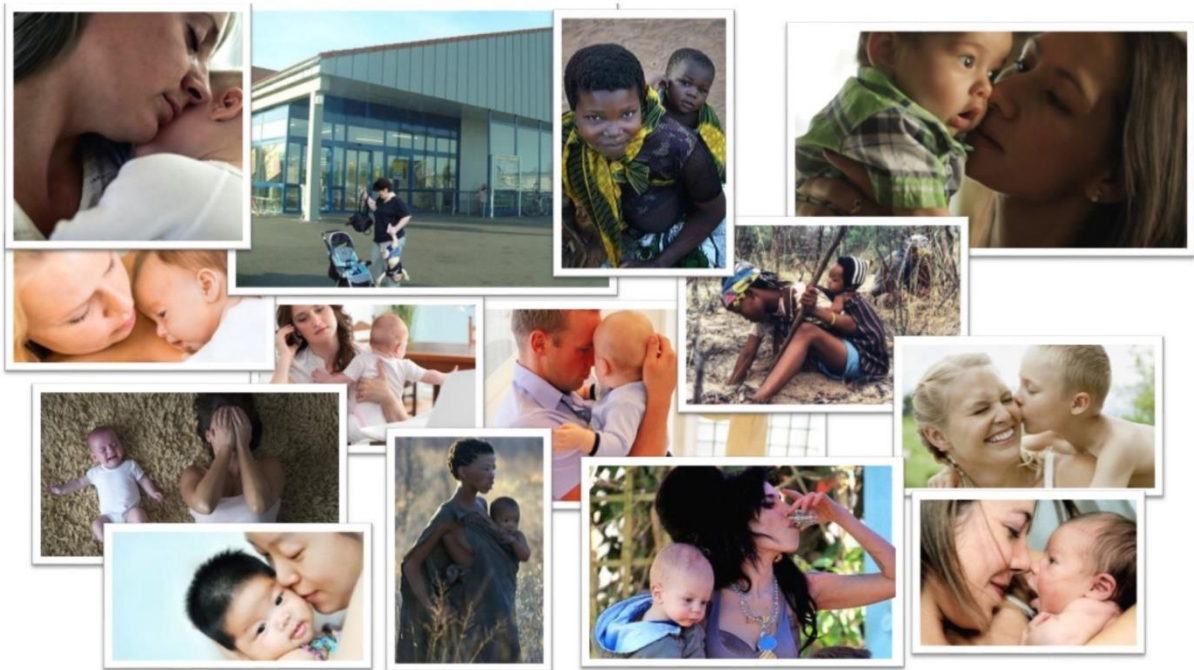
Nicht nur Vorlieben werden geprägt, für den gesamten Stoffwechsel werden die Weichen in der Schwangerschaft gestellt. Werdende Mütter können ihr Kind schon in der Schwangerschaft vor Übergewicht und Diabetes schützen, indem sie sich bewusst ernähren und bewegen.

Anhand der Beispiele zeigt sich, dass Babys schon im Bauch ihrer Mütter auf das vorbereitet werden, was sie in ihrer künftigen Umgebung erwartet. Die Mutter und ihr Kind im Bauch machen im Laufe der neun Monate viele gemeinsame Erfahrungen - die Luft die die Mutter atmet, den Klang ihrer Stimme, das Essen das sie isst - aber auch ihre Emotionen, werden vom Kind miterlebt. Über das vegetative Nervensystem nimmt das Kind das seelische Klima wahr (bei Angst und Stress schlägt das Herz schneller, bei Freude spüren wir ein angenehmes Kribbeln im Bauch usw.) Das Kind bekommt über den Körper der Mutter „biologische Botschaften“ von der Außenwelt in die Gebärmutter geschickt. So kann sich das Kind schon frühzeitig an die künftigen Anforderungen anpassen – auf eine Umgebung die sicher ist, Geborgenheit bieten wird und in der reichlich Nahrung zur Verfügung steht. Oder es macht schon früh die Erfahrung, dass es sich künftig auf eine Umgebung einstellen muss, in der viele Gefahren lauern, die stressig und von Mangel geprägt ist. So wird beispielsweise die Stressachse des Kindes schon im Mutterleib möglichst gut für die anstehenden Herausforderungen „programmiert“. Die Mutter bereitet das Kind auf die zu erwartenden Lebensbedingungen vor, oder sie warnt das Kind vor der zukünftigen Umgebung. Der wissenschaftliche Begriff für diese Abläufe lautet „fetale Programmierung“.

Warum erzähle ich von der „fetalen Programmierung“, wenn ich eigentlich die Methode der Bindungsanalyse vorstellen möchte?

Es hat mit meiner langjährigen Arbeit als Hebamme zu tun und der Erfahrung, dass es nicht immer einfach ist, bis sich Mütter und Babys vertraut sind, obwohl sie schon so viele gemeinsame Erfahrungen gemacht haben. Als Hebamme berührt es mich immer wieder aufs Neue, wenn ich miterlebe, wie sich schwangere Frauen mit großer Freude auf ihr kommendes Kind einlassen und

ich beobachte, wie sich eine junge Frau in eine fürsorgliche Mutter verwandelt. Bei vielen Frauen kommt dieser Prozess durch den natürlichen „Hormoncocktail“ in Schwung - ohne Kurs oder Anleitung. In meinem Berufsalltag erlebe ich aber auch die andere Seite des Mutterwerdens. Ich begleite Schwangere denen es, aufgrund der Lebensumstände, schwerfällt, eine Beziehung zu ihrem Kind im Bauch aufzubauen. Und gelegentlich arbeite ich mit Schwangeren, die ihr Ungeborenes durch ihren Nikotin oder anderen Drogenkonsum misshandeln. Außerdem treffe ich nicht selten bei meinen Wochenbettbesuchen junge Mütter, die sich nur schwer in ihrem neuen Leben als Mutter zurechtfinden und verzweifelt, überfordert und unglücklich sind. In diesem Zustand der Überforderung fällt es ihnen oft schwer, die Bedürfnisse ihrer Babys wahrzunehmen.



Mit dem Wissen, dass sich vieles von dem was ein Kind im Bauch der Mutter erlebt auf seine weitere Gesundheit auswirkt, suchte ich nach einer Möglichkeit:

- Der Unterstützung für Frauen, deren Mutterwerden aufgrund ihrer Lebensgeschichte und Umstände belastet ist.
- Eine Methode, die die Schwangeren entlastet und sie nicht anklagt
- Die zuverlässige und geschützte Rahmenbedingungen bietet, in denen es Schwangeren möglich ist, mit ihrem Kind im Bauch vertraut zu werden

- Das Selbstvertrauen der Frauen, eine “gute Mutter“ zu werden, schon in der Schwangerschaft zu stärken.

Bei meiner Recherche stieß ich zunächst auf die klassische Bindungsliteratur. Ich lernte viel über die Bedeutung von Bindungsmustern und über den nachhaltigen Wert einer guten und sicheren Bindung für die weitere Entwicklung eines Menschen. Bei meiner Suche stieß ich aber auch auf das Gebiet der pränatalen Psychologie, die das ungeborene Kind mehr in den Fokus rückt.

### **Bindungsanalyse**

Ich stieß auf das Buch „Nabelschnur der Seele“ von den beiden ungarischen Psychotherapeuten Hidas und Raffai. Die beiden hatten die Methode der Bindungsanalyse in den frühen 1990er Jahren entwickelt. Sie sehen die Schwangerschaft nicht nur als ein körperliches Geschehen an, bei dem das Kind im Bauch der Mutter wächst, sondern auch als einen psychischen Entwicklungsprozess zwischen Mutter und Kind. Bei der Bindungsanalyse wird die Frau unterstützt eine emotionale Beziehung mit dem Kind in ihrem Bauch einzugehen. Dadurch erlebt sich das ungeborene Kind angenommen und geachtet. Es kann ein Gefühl für seine Körpergrenzen und sein Selbst entwickeln. Die werdende Mutter wird empfänglicher und empfindsamer für die Bedürfnisse und Bewegungen ihres Kindes.

Für wen ist die Bindungsanalyse geeignet

Die Bindungsanalyse eignet sich grundsätzlich für jede schwangere Frau, die Interesse und Freude daran hat, in einem emotionalen Kontakt mit dem Kind zu sein. Auch der Vater des Kindes kann daran teilnehmen. Die Bindungsanalyse kann vor allem eine gute Unterstützung sein für Schwangere, die sich durch die aktuelle oder eine frühere Schwangerschaft belastet fühlen. Denn diese Form der Schwangerschaftsbegleitung schafft einen geschützten Raum, um Unsicherheiten, Ängste und belastende Vorerfahrungen zu besprechen.

Die Bindungsanalyse beginnt in der Regel um die 20.SSW. In den ersten Stunden werden wichtige Ereignisse im Leben der schwangeren Frau

besprochen. Dazu gehören ihre aktuelle Lebenssituation, Partnerschaft und ihr soziales Umfeld. Durch dieses Gespräch lernt man sich besser kennen und wird sich dadurch vertrauter.

Im Mittelpunkt der Bindungsanalyse stehen die wöchentlichen Babystunden. Zu Beginn der Stunde wird über den Verlauf der vergangenen Woche und gegebenenfalls über schwangerschaftsbedingte Beschwerden und deren Linderung gesprochen. In einer ungestörten und ruhigen Umgebung wird die Schwangere in einen Entspannungszustand begleitet. In der Entspannung fällt es den Frauen leichter sich mit ihrem Kind auf einen Austausch einzulassen. Für manche Frauen ist es eine ganz neue Erfahrung die Bewegungen des Kindes in einem so ruhigen Zustand zu fühlen und zu spüren. Sie nehmen Gefühle wahr und es können innere Bilder entstehen. Es entstehen stille oder gesprochene „Dialoge“ zwischen Mutter und Kind. Aber es können auch unangenehme Gefühle und Ängste ausgesprochen werden. Meine Aufgabe ist es, die geäußerten Erlebnisse und Empfindungen einfühlsam zu begleiten.

Was Schwangere in den sogenannten Babystunden erleben ist vielfältig.....

Stefanie hatte eine traumatische erste Geburt erlebt und war danach an einer Wochenbettdepression erkrankt. Sie kam in ihrer zweiten Schwangerschaft zur Bindungsanalyse, weil sie große Angst davor hatte, dass sich die negativen Erfahrungen wiederholen könnten. Außerdem litt sie in dieser Schwangerschaft unter vorzeitigen Wehen.

„Als ich meine Tochter in der Gebärmutter besuchte, hat sie mich getröstet und mir gesagt, dass ich mir nicht so viele Sorgen machen soll. Sie hat mir gesagt, dass es ihr gut geht und sie sich wohlfühlt bei mir. Sie denkt nicht daran früher kommen zu wollen. Ich hab sie mir genau angeschaut und vorsichtig ihre zarte flaumige Haut berührt“.

Anmerkung: Das Baby kam drei Tage vor dem errechneten Termin nach einer unkomplizierten Geburt auf die Welt. Das Wochenbett verlief problemlos.

Anja war zum dritten Mal schwanger. Ihre ersten beiden Schwangerschaften endeten als Fehlgeburten. Ihre dritte Schwangerschaft konnte sie nicht genießen- aus Angst dieses Kind wieder zu verlieren. Sie verdrängte die Schwangerschaft und wollte sich nicht auf eine Bindung mit dem Kind

einlassen, weil sie Angst hatte einen weiteren Verlust nicht verkraften zu können. Sie beschrieb den Kontakt in einer Babystunde folgendermaßen:

„als ich mein Baby heute besuchte, war es erst irritierend für mich und ich spürte ganz kurz wieder diese Angst.... Sonst war es in der Gebärmutter doch immer ganz hellrosa. Heute war es nachtblau und ich bekam kurz Angst, dass mit dem Baby etwas nicht in Ordnung sein könnte.... Nachdem ich mich wieder beruhigt hatte sagte ich mir, das ist doch auch okay, wenn mein Baby heute eine andere Farbe schön findet. Die Kleine kam direkt auf mich zu und dann haben wir uns beide gemütlich in die Gebärmutter gekuschelt und uns einfach nur angeschaut.“

Anmerkung: Das Baby kam zwei Wochen zu früh spontan auf die Welt. Die Mutter beschrieb ihre Tochter als tiefenentspanntes Baby.

Nicht immer sind die Babystundenerzählungen so positiv. Manchmal erzählen die Frauen von verstörenden Bildern die auftauchen. Dies bietet dann die Chance diese zu bearbeiten, wenn nötig auch mit weiterer Hilfe durch Psychologen, denn Bindungsanalyse ist keine Psychotherapie. Sie ist eine Form der professionellen, emotionalen Begleitung von Mutter und Kind (und manchmal auch des Vaters) während der Schwangerschaft.

Drei bis vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnen sich Mutter und Kind von der gemeinsamen Zeit der Schwangerschaft zu verabschieden. Das Baby wird auf den Übergang in die äußere Welt eingestimmt und die Mutter wird behutsam auf das Loslassen des Kindes vorbereitet. Es wird mit Texten gearbeitet, die der Mutter und dem Kind bei der Bewältigung von Ängsten rund um die Geburt helfen können, aber auch die Vorfreude auf das künftige gemeinsame Leben anregen.

In der Regel findet einige Wochen nach der Geburt ein abschließendes Gespräch statt. Hier haben die jungen Mütter/ Eltern die Gelegenheit über den Geburtsverlauf und das Leben mit dem Baby zu sprechen. Viele nutzen auch dieses Gespräch um ihr persönliches Erleben der Bindungsanalyse im Nachhinein zu reflektieren.

Bindungsanalyse ist kein Allheilmittel, das alle Probleme bei belasteten Schwangeren löst. Die Stärke der Methode besteht für mich darin, dass Frauen eine vertrauensvolle und kontinuierliche Begleitung durch die Schwangerschaft

erleben. Das bietet vor allem den belasteten Schwangeren Halt. In den Babystunden werden die Frauen eingeladen mit ihren Babys in Kontakt zu kommen. Auch wenn die „Kommunikation“ zwischen den beiden nicht immer gleich gut klappt, werden die Babystunden von den allermeisten Frauen als sehr entspannend erlebt. Über die Babystunden hinaus, stelle ich fest, dass sich die Frauen und ihre Kindern vertrauter werden, da die Schwangeren für die Bedürfnisse ihrer Kinder sensibilisiert sind. Denn in den werdenden Müttern wächst das Bewusstsein dafür, dass sie ihrem Kind näher sind, als es ein anderer Mensch je sein kann und dass es an ihrer Art zu leben teilnimmt, ob es will oder nicht. In der Zeit der Bindungsanalyse haben wir ein gemeinsames Ziel: Die Frau gewinnt mehr Selbstvertrauen, um die künftigen Herausforderungen als Mutter zu meistern und sie sorgt für möglichst gute Startbedingungen für ihr Kind.



**Du bist die Luft, die ich atme.  
Du bist die Wärme, die mich am Leben hält!?**

Leboyer F.: Das Fest der Geburt

Noch ein paar kurze Anmerkungen zum Schluss: Frauen die an BA teilnehmen, nehmen ihre Termine mit einer Gewissenhaftigkeit wahr, wie ich es in anderen Bereichen meiner Arbeit nicht erlebe.

Die Bindungsanalysekinder leiden deutlich seltener unter frühen Regulationsstörungen.

