



SWR2 Tandem - Manuskriptdienst

Gestresste Mütter bringen gestresste Kinder zur Welt

Die Bindungsanalyse, eine Begleitung für Schwangere

Autor: Matthias Baxmann

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: der Autor

Sendung: Donnerstag, 03.01.13 um 10.05 Uhr in SWR2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte der Sendungen SWR2 Tandem auf CD können wir Ihnen zum größten Teil anbieten.

Bitte wenden Sie sich an den SWR Mitschnittdienst. Die CDs kosten derzeit 12,50 Euro pro Stück. Bestellmöglichkeiten: 07221/929-26030.

Einfacher und kostenlos können Sie die Sendungen im Internet nachhören und als Podcast abonnieren:

SWR2 Tandem können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören:

<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.

Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.

Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://www.swr2.de)

MANUSKRIFT

Claudia:

Ich hatte mit meinem ersten Kind eine traumatische Krankenhausgeburt, weil ich auch wie sehr viele Frauen der Meinung bin - war, war! Dass das auf jeden Fall der beste Weg ist, ins Krankenhaus zu gehen. Da ist alles sicherer und da kann jeder sofort eingreifen, wenn irgendwas schief geht.

Erzähler:

Claudia, 37 Jahre alt.

Claudia:

Aber man ist halt in einem Krankenhaus, wo man auch wie ein kranker Mensch behandelt wird und nicht wie eine Frau, die auf natürlichem Wege ihr Kind zur Welt bekommt.

Erzähler:

Claudia ist Dozentin für Modedesign und im 7. Monat schwanger mit ihrem zweiten Kind.

Claudia:

Ich habe mit meinem Psychologen darüber gesprochen, ich habe gesagt, ich habe massive Ängste vor der Geburt und fühlte mich auch sehr schlecht damit. Wir hatten auch große Anfangsschwierigkeiten mit unserer Tochter, die hat sehr viel geschrien und wir haben alle sehr lange gebraucht, um irgendwie so als Familie anzukommen und zusammenzuwachsen.

Und ich hatte jetzt so massive Ängste, dass sich das wiederholt und wollte halt gerne daran arbeiten, alles, was ich dafür tun kann, dass das nicht noch mal passiert, zu tun. Da hatte ich das meinem Psychologen erzählt und er hat gesagt, da gibt es was, das eine Kollegin von mir gemacht hat, das nennt sich Bindungsanalyse. Und das wäre doch wohl das, was da passen würde.

Erzähler:

Die Bindungsanalyse ist eine psychotherapeutische Begleitung der Schwangeren. Ihr Ziel ist die Stärkung der Mutter-Kind-Beziehung während der Schwangerschaft, um eine komplikationsfreie, natürliche Geburt zu ermöglichen. Andererseits dient sie der Prävention psychischer und psychosomatischer Erkrankungen, die ihren Anfang schon im Mutterleib haben können. Doch warum müssen werdende Mütter in ihrer Beziehung zum Baby gestärkt werden? Wächst zwischen ihnen nicht ganz intuitiv eine Bindung im Verlauf der Schwangerschaft?

Wiebke Baller:

Es ist schön, wenn das so ist, aber es ist keine Selbstverständlichkeit.

Erzähler:

Wiebke Baller, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, mit dem Schwerpunkt Bindungsentwicklung zwischen Kind und Eltern.

Wiebke Baller:

Natürlich gehört zur Schwangerschaft oft auch weniger Belastungsfähigkeit, psychische Schwankungen und wenn man dann im Beruf trotzdem der Meinung ist, man muss so seine Frau stehen, dann kann das ganz schnell zu Konflikten führen und dann kann es ganz schnell so sein, dass die Schwangerschaft nicht als schön erlebt wird. Man sagt immer so, dass ein Drittel der Frauen erleben ihre Schwangerschaft als besonders schöne Zeit, ein Drittel der Frauen so als, ja, OK und ein Drittel erleben sie aber auch als eine ganz besonders schwierige Zeit im Leben. Und muss man eben aufpassen, dass das nicht zu einer Beziehungsstörung schon vor der Geburt zum Kind wird. Dass man unbewusst dem Kind das alles anlastet, dass man im Beruf nicht mehr so gut ist. Viele Frauen leiden auch sehr darunter, dass sie das Gefühl haben, ihre Männer finden sie nicht mehr so attraktiv oder sie sind auch keine begehrenswerte oder sexuell attraktive Frau mehr. Auch das sind Dinge, wo viele Frauen drunter leiden. Und das Kind spürt das. Sie spüren, ob Stress oder nicht Stress ist, und das ist etwas, das müssen werdende Eltern - den muss das bewusst sein, dass die fühlen können, dass die jeden Streit der Eltern mitbekommen, dass wenn Streit ist, geht das ganze Vegetativum hoch, Herz geht hoch, Blutdruck geht hoch, alles ist auf Alarmbereitschaft und die Durchblutung der Plazenta reagiert darauf. Und das kleine Wesen da drin reagiert auch da drauf. Und das ist etwas, das ist oft nicht so im Bewusstsein, wie diese kleinen Menschen alles mitbekommen.

Erzähler:

Bei der Bindungsanalyse geht es neben der Harmonisierung von äußeren Stressfaktoren vor allem um ungelöste traumatische Erfahrungen der werdenden Mutter. Zum Beispiel um verborgene emotionale Muster, die sich in der Zeit manifestierten, als ihre eigene Mutter mit ihr schwanger war.

Claudia:

Ich denke, dass meine Mutter sich dem nicht gewachsen gefühlt hat, damals mit mir schwanger zu sein, allein erziehend zu sein, ich auch abgetrieben werden sollte, ich gar kein Wunschkind war, gar nicht angenommen war von ihr, so dass die sich natürlich auch unter der Geburt mit Sicherheit gesträubt hat, mich zu empfangen und ich gefühlt habe, dass ich gar nicht willkommen bin und das auch als Kind unter der Geburt so gefühlt habe.

Wiebke Baller:

Es gibt Untersuchungen, wie viel Prozent der deutschen Bevölkerung haben nach einem Lebensjahr eine sichere Bindung zum Kind? Gibt es ein standardisiertes Verfahren, und man höre und staune, in Deutschland sind wir bei 65 Prozent, die denen von der Bindungstheorie, den klassischen Kategorien der sicheren Bindung, entsprechen. Und dann fängt man schon sehr an, darüber nachzudenken, ob das wirklich so selbstverständlich ist mit dem Aufbau einer sicheren Bindung.

Claudia:

Ich habe das auch hier so erlebt in der Bindungsanalyse, habe ich in der ersten Sitzung gleich meine Geburt erlebt, wie unerwünscht ich mich gefühlt habe und was ich dabei für Schmerzen hatte und wie schrecklich das war, nicht willkommen zu sein. Und ich hatte irgendwie bei der Geburt meiner Tochter, die das absolute Wunschkind für uns war und ist, das Gefühl, dass ich sie nicht richtig annehmen konnte und ich wusste nicht, wo das herkam? Wir wollten dieses Kind so gerne. Das hat so lange nicht geklappt und warum habe ich da so eine Blockade meinem Kind

gegenüber. Das habe ich lange nicht verstanden, weil wir auch so große massive Probleme hatten am Anfang mit ihr. Ich glaube, ich bin in meiner Mutterrolle da gar nicht so gut angekommen. Wahrscheinlich, weil ich diese vorgelebte Parallele zu meiner Mutter, weil ich dem nachgeeifert habe oder weil ich keine Bestätigung hatte für mich in dieser Mutterrolle. Ja, ich sehe da extreme Parallelen.

Ludwig Janus:

Es gibt Menschen, bei denen diese frühen Erfahrungen, gerade wenn sie belastend waren, sehr dicht unter der Oberfläche sind.

Erzähler:

Ludwig Janus, einer der Pioniere der pränatalen Psychologie in Deutschland.

Ludwig Janus:

Dass sie, sagen wir mal, jetzt ungewollt waren und Minderwertigkeitsgefühle oder mehr hatten, nicht leben wollten und sich reinszenieren. Also, eine bestimmte Ängstlichkeit auffällig ist und dann in Zusammenhang gebracht werden kann mit bestimmten vorsprachlichen Bedingungen. Die objektive Schwierigkeit im Zusammenhang mit der Einschätzung der Bedeutung der frühen Erfahrungen liegt darin, dass diese Erfahrungen in der vorsprachlichen Zeit gemacht werden. Wir fangen mit anderthalb, zwei Jahren an zu sprechen und sprechen dann über die Dinge, die dann passieren. Wir sprechen aber nicht über meine Geburt oder meine Plazentaerfahrung oder meine Nabelschnurerfahrung. Aber das ist gedächtnismäßig, vorsprachlich in uns - das ist auch forschungsmäßig geklärt - aber als Ereignis, als Körpergefühl, als Irritation, als Empfindlichkeit oder Reaktionsbereitschaft und so weiter.

Erzähler:

Reinszenierung, die unbewusste Wiederholung früh gemachter Erfahrungen, immer die gleichen Fehler machen, mit einem bestimmten Grundgefühl durch die Welt gehen, ohne zu wissen warum? Auf diese Fragen versucht die Pränatalpsychologie Antworten zu finden. Ein Wissenschaftsbereich, der sich erst in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat. Die Pränatalpsychologie erforscht die lebensgeschichtliche Bedeutung von vorgeburtlichen und geburtlichen Erlebnissen jenseits unseres frühkindlichen Erfahrungsschatzes. Die Biographie eines Menschen wird um neun Monate erweitert, um das existenzielle Ereignis der Geburt und der Zeit davor mit einzubeziehen. Praktische Anwendung der pränatalen Forschung findet sich in der Bindungsanalyse.

Ludwig Janus:

Die Bindungsanalyse ist eigentlich eine Fortsetzung der Säuglingsforschung, dass man früher in den Säuglingen nur biologische Reflexwesen gesehen hat und dann den Säugling, das Kind nach der Geburt als ein eigenes Wesen entdeckt hat, und dass das Kind in seiner Individuation und Verselbständigung unterstützt. Aber wer nur als Reflexwesen gesehen worden ist, der hat dann große Schwierigkeiten, eine innere Autonomie zu gewinnen. Und die Bindungsanalyse setzt das noch einen Schritt zurück, dass das Kind schon vor der Geburt in seiner Eigenheit wahrgenommen wird.

Claudia:

Natürlich möchte ich gern eine andere, eine bessere Geburt haben als mit meinem ersten Kind. Mit der Erfahrung, die ich habe, möchte ich nicht das weitergeben, was ich selbst erlebt habe - ich möchte gern keine Last weitergeben, die ich selbst erfahren und vielleicht nicht genug aufgearbeitet habe.

Erzähler:

Deshalb hat Claudia die Praxis von Ulrike und Gerhard Jans-Ottomann aufgesucht. Die beiden Psychotherapeuten haben sich in Heidelberg von Ludwig Janus für die Mutter-Kind-Bindungsanalyse ausbilden lassen.

Gerhard Jans-Ottomann:

Der Begriff der Analyse an der Stelle ist insofern hinderlich, als dass es nicht so sehr um ein reflektieren und analysieren geht, als um das Spüren und den Kontakt aufnehmen und um die Bindung. Das Eigentliche ist die Bindung, die hergestellt wird und gefördert wird. Und da ist eben die Erfahrung, dass das zu ganz anderen Formen von Geburt führt. Man könnte sagen, die Kinder werden jetzt seelisch geboren und nicht nur körperlich.

Ulrike Jans-Ottomann:

Es fängt an mit der Frage, welchen Kontakt haben sie zu ihrem Kind und von da an entwickelt sich ein Gespräch über Ängste, Befürchtungen, Wünsche, Erfahrungen. Oft geht es dann schon so, dass Mütter sich erinnern an ihre eigene Kindheit, wie war meine Mutter. Und das hat Einfluss auch auf die Beziehung, die Bindung der werdenden Mutter mit ihrem jetzigen Kind.

Erzähler:

Gerade die Schwangerschaft sei ein sehr regressionsfördernder Entwicklungsabschnitt. Das heißt, durch die Schwangerschaft können frühe Erfahrungen der Frau wieder belebt werden, mögliche Traumata ihrer eigenen Geburt oder Bindungsstörungen aus der Zeit davor. Ein unbewusstes Erinnerungsmuster wird reaktiviert und kann ebenso unbewusst und damit auch ungewollt weitergegeben werden.

Ulrike Jans-Ottomann:

Es sind Gefühle, selbst bei reflektierten oder sehr selbstintrospektiven Frauen nicht verständliche Gefühle, die immer wieder auftauchen, die einen überfallen. Die können auch Lebenswege definieren: Vielleicht eine ewige Suche nach irgendetwas oder immer wieder an den Rand der Kräfte zu gehen oder Projekte nicht fertig stellen können, weil man das Gefühl hat, irgendetwas hält mich zurück, was zum Beispiel eine Nabelschnur bei der Geburt gewesen sein könnte. Das aufzudecken, ist ein langwieriger Prozess.

Claudia:

Es gibt so ein Schema, nach dem das abläuft, dass ich darüber spreche, was mich gerade bedrückt, bewegt. Und dann spricht sie immer dieselben Sätze, dass ich halt zur Ruhe kommen soll. Ich atme tief durch. Ich soll Zugang zu meinem Inneren finden. Dann streichele ich meine Gebärmutter mit meinem inneren Auge. Das entsteht alles über innere Bilder. Und dann finde ich irgendwie immer Eintritt auf die unterschiedlichsten Arten. Manchmal durch einen kleinen Schlitz, manchmal werde

ich eingesogen. Es war einmal wie ein Zirkuszelt und der Vorhang ging auf und dann passiert immer irgendwas.

Gerhard Jans-Ottomann:

Dann sollen die Frauen darüber sprechen, was sie erleben, sie werden zu dem Baby hingeleitet, wie beim autogenen Training ungefähr. Und dann ergeben sich Themen.

Ulrike Jans-Ottomann:

Den Kontakt mit dem Kind herstellen fällt ja Frauen unterschiedlich schwer. Manche sagen sofort, ich habe Kontakt, sind neugierig, spontan, aber es gibt eben viele Frauen, denen fällt es sehr schwer, genau diesen Gedanken zu haben, wie kommuniziere ich mit meinem Kind. Und das ist ein Übungsprozess. Frauen, denen das schwer gelingt haben auch selbst es schwer, sich in ihrem Körper zurecht zu finden, ein Körperempfinden zu haben, sich quasi im intrauterinen Raum sich zu bewegen, sich vorzustellen, da ist mein Kind, hier bin ich, ich begeben mich zu meinem Kind. Das kann man dann erleichtern, in dem man dann vielleicht in einem ersten Schritt sich an den Bewegungen des Kindes orientiert.

Claudia:

Das Kind ist auf jeden Fall aktiv. Ich habe das Gefühl, dass es mir irgendwas mitteilen will oder dass es sich extrem zurücknimmt. In der ersten Sitzung, als es für mich so furchtbar war und ich meine Geburt erlebt habe, habe ich so ganz klar gesehen, wie das Baby sich von mir abgetrennt hat, wie das Baby gesagt hat, das hat mit mir nichts zu tun und hat sich da eingekuschelt. Wir haben uns nur kurz angekuckt und gesagt, das ist in Ordnung so. Das Eine ist meins, das hat mit dir nichts zu tun, du bist da sicher und ich habe ein gutes Gefühl dabei.

Ulrike Jans-Ottomann:

Nachdem man so einen Konflikt entdeckt hat, wird es immer auch darum gehen, dass die Mutter das dem Kind widerspiegelt. Also, es gibt verschiedene Kommunikationskanäle, Bilder, Gedanken, Wenn das nicht klappt, würde man mit den Bewegungen des Kindes arbeiten

Claudia:

Heute war es zum Beispiel so in der Sitzung, dass mein Baby mir einen Weg gezeigt hat. Es ist immer präsent, es spielt immer eine Rolle, es kommt immer ein Impuls von dem Baby. Ich sehe wirklich die Bilder vor mir und erlebe eine komplexe zusammenhängende Geschichte, die ich dann beschreiben kann, was da passiert.

Ludwig Janus:

Wir kommunizieren auf sehr vielen Ebenen, mimischen, aber auch intuitiv atmosphärischen.

Erzähler:

Nochmals der Bindungsanalytiker Ludwig Janus.

Ludwig Janus:

Man könnte es sich vielleicht vorstellen, wenn zwei verliebt sind und sich umarmen, dann teilen die sich in der Umarmung, in ihren körperlichen Spannungen unendlich viel mit. Die brauchen sich das nicht alles erzählen, dass sie sich mögen, und man spürt auch, wenn der reserviert ist. Und diese außersprachlichen

Kommunikationsebenen, die sind in der Schwangerschaft sehr lebendig von der Mutter her und vom Kind natürlich sowieso. Und das kann in Empfindungen kommen, in Bildern oder auch Gedanken oder auch sprachliche Formen annehmen. Man kann das nicht abtun als Hellseherei. Das kann natürlich auch eine Phantasie sein. Und die Bindungsanalyse, die macht nicht etwas, sondern die ermöglicht eine Zentrierung auf diese Beziehungsebene.

Helga Blazy:

Schwangere sind in dieser Zeit in besonderer Weise auch sensibel. Es gelingt ihnen sehr viel leichter, in ihrem Inneren zu sein.

Erzähler:

Helga Blazy ist Vizepräsidentin der Internationalen Gesellschaft für pränatale Psychologie und Medizin. Als Expertin für Bindungsanalyse forschte sie insbesondere über die vorgeburtliche Verständigung zwischen Mutter und Kind.

Helga Blazy:

Wir wissen ja, dass Schwangere normalerweise auch sagen, auch ohne Bindungsanalyse, ja, ich spreche immer mit meinem Kind und erzähle dem, was ich so tue. Das geschieht ja auch innen und nicht außen. Die Mutter ist ja sehr bereit, ihr Kind erreichen zu wollen innen. Und das Kind antwortet darauf und spiegelt ihr das wieder. So die Mutter die Bewegungen des Kindes spürt, kann sie sie ja auch als Antworten auf etwas wahrnehmen und interpretiert das ja auch so normalerweise. Und die Bindungsanalyse, das ist eigentlich eine Fortsetzung dann davon, dass sie das Kind auch in sich sprechen hört und es auch sieht und es in die Arme nehmen kann und wiegen kann und mit ihm spielen kann. Es ist erleichternd und schön für beide.

Claudia:

Ich versuche, im Alltag intensiv mit meinem Kind zu kommunizieren, wenn ich spüre, dass es mir gut, schlecht geht, dass ich irgendwelche überwältigenden Gefühle habe. Und ich habe das Gefühl, dass das Baby das versteht, dass das Baby darauf reagiert, dass es sich dabei beruhigen lässt, dass wir in einem guten Kontakt stehen und das Kind mir Zeichen gibt.

Gerhard Jans-Ottomann:

Der Mann wird ja auch einbezogen, insofern als dass er bestimmte Aufgaben kriegt, wenn er mitmacht - machen nicht alle mit - dass er dann abends noch mal mit dem Kind spricht. Und man muss es natürlich so früh wie möglich machen, bis zur Geburt.

Claudia:

Jetzt unterstützt er das auch voll, ich berichte ihm davon, wir unterhalten uns sehr intensiv darüber und ich versuche auch immer zu sagen, sprich mit dem Baby. Du hast jetzt so lange keinen Kontakt mehr zum Baby gehabt. Und er macht das dann auch, aber ich weiß, dass man das sehr viel regelmäßiger machen müsste, auch wie die Bindungsanalyse das vorschlägt.

Ulrike Jans-Ottomann:

Ich habe eine Bindungsanalyse mit Mutter und Vater gemacht, und der Vater hat wunderbar davon profitiert. Er hat sich mit hingelegt und seinen eigenen Raum mit dem Kind gefüllt. Ansonsten ist das Setting nicht von vornherein gedacht, dass beide

zur gleichen Zeit kommen, obwohl ich die Väter auch einlade. Dennoch ist es natürlich erst einmal die Mutter, die rund um die Uhr mit dem Baby verbunden ist eben auch hormonell.

Erzähler:

Die Methode der Bindungsanalyse wurde von den ungarischen Psychoanalytikern Jenő Raffai und György Hidas in den frühen 90er Jahren entwickelt. Seit 2005 wird sie auch in Deutschland gelehrt und Schwangeren angeboten. Derzeit gibt es etwa achtzig in Bindungsanalyse ausgebildete Psychotherapeuten - vor allem rund um Köln, Berlin und Heidelberg.

Helga Blazy:

Raffai und Hidas entdeckten in ihrer Arbeit mit psychotischen Jugendlichen, dass deren Traumatisierungen sehr frühe waren, so dass sie dazu kamen, anzunehmen, es sind vorgeburtliche und geburtliche Störungen, die da vorrangig diese jungen Leute psychotisch machen. Also, sich innerlich nicht von der Mutter lösen können, sich wie ein Organ, ein Stück der Mutter zu fühlen und Todesangst zu erleben, wenn sie den Gedanken auch nur an Trennung haben. Sie erwogen, man solle dann das Problem bei der Wurzel angehen und Schwangeren die Möglichkeit geben, günstiger schon in der Schwangerschaft zu erfahren, dass sie und ihr Kind zwei unterschiedliche Wesen sind. Das ist dann der profilaktische Ansatz. Der weitere Ansatz, der sich dazu entwickelte, geht darauf hin, auch frühe Störungen wie Fehl- oder Frühgeburten zu Folge hätten, mit Bindungsanalyse zu behandeln und herauszufinden, was psychisch das Problem ist.

Ludwig Janus:

Raffai hat eben schon 2.000 Schwangerschaften begleitet und hat in keinem Fall eine so genannte postnatale Depression erlebt, weil die Mütter in ihrer Mütterlichkeit tiefer in sich verankert sind. Viele Mütter unter den normalen Bedingungen stolpern ja in Schwangerschaft und Mutterschaft hinein und dann kommt die Geburt und dann kommen sehr viele Sachen von außen. Dann passiert mehr mit ihnen als sie verarbeiten können und dann kann es eben zu diesen postnatalen Depressionen kommen, wo man annimmt, das sind 10, 20, 30 Prozent.

Erzähler:

Die Bindungsanalyse hat vor allem tief greifende Wirkungen auf den Geburtsvorgang und somit die weitere Persönlichkeitsentwicklung des Kindes. Bei den von Raffai behandelten Frauen kam es bei Einzelschwangerschaften zu keinen Frühgeburten, deren Rate normalerweise bei etwa 10 Prozent liegt. Gleichfalls nahm die Notwendigkeit geburtshilflicher Eingriffe wie Venentropf oder Schmerzausschaltung ab. In Ungarn wie auch Deutschland wird jedes dritte Kind per Kaiserschnitt zur Welt gebracht. Bei den mit Bindungsanalyse begleiteten Frauen betrug diese Quote nur ca. fünf Prozent. Neben der Kontakt- und Bindungsförderung geht es in der Endphase der Schwangerschaft auch um die Vorbereitung einer Trennung, der inneren Verabschiedung der Frau vom Baby in ihr.

Ludwig Janus:

Und das ist bedeutsam, und das ist eine Entdeckung der Bindungsanalyse. Das hat man vorher nicht so klar gewusst, dass die Geburt nicht nur ein Geborenwerden ist, nicht nur ein körperlicher Vorgang, sondern auch ein seelischer Vorgang, den die Frau mit vollziehen muss. Viele Frauen können das auch intuitiv, die haben die Fähigkeit.

Aber manche können es nicht, haben Blockierungen und können da begleitet werden.

Gerhard Jans-Ottomann:

Wir alle, wenn wir uns trennen, erinnern wir uns gerne, wie war das? Das war ganz schön, doch leider ist es vorbei. Und so was macht die Mutter mit dem Baby, dass sie sich erinnern an die Phasen. Das ist ein Trauerprozess, der dann auch ein Stück weit stattfindet; jetzt müssen wir uns trennen.

Ulrike Jans-Ottomann:

Was war gut, was war schlecht? Und es wird auch vorbereitet auf die Veränderungen. Die Schwerelosigkeit wird aufgegeben, es wird heller, es wird lauter, Temperaturschwankungen werden empfunden. Auf all das wird das Kind vorbereitet.

Gerhard Jans-Ottomann:

Es gibt Frauen, die so glücklich sind, dass sie ein Menschenwesen in sich haben, dass sie sich nicht trennen können. Und diese Mutter neigt dazu, das Baby nicht herzugeben unbewusst. Eine Mutter, die umgekehrt Angst hat, das Baby wird dick - was ich in der Praxis für Probleme manchmal habe, weil, es geht um diese Schwangerschaftsstreifen. Eine solche Mutter möchte das Baby loswerden. Das Baby kommt zu früh.

Ulrike Jans-Ottomann:

Es ist ja auch eine Einübung in das Spiegeln von Gefühlen, denn das ist, wenn es alles gut läuft, was gut passieren kann in der Bindungsanalyse. Und das ist bereits ein vorgeburtliches Einüben, was dann glücklichenfalls auch nach der Geburt weiter gemacht werden kann, dass die Mutter die Gefühle, die Empfindungen des Kindes versteht. Was Besseres kann es nicht geben für ein Kind, sich verstanden zu fühlen.

Claudia:

In der Therapie habe ich jetzt sehr viel über mich herausgefunden. Ich versuche, Dinge zu klären und aufzuarbeiten. Ich glaube, dadurch habe ich ein sehr gutes Gefühl zu mir gefunden, zu meinem Inneren gefunden, und ich glaube, das hilft einem auch gut zu sich selbst zu sein, gut zu dem Kind zu sein und ich glaube, dann kann man auch eine gute Geburt haben.