

## **Einführung in die Bindungs-Analyse nach Jenő Raffai**

von Gerhard Schroth,

76835 Gleisweiler, Im Hintermorgen 27 ([Kontakt](#))

### **Die Entstehung der Bindungs-Analyse**

Die Geschichte der Bindungs-Analyse nahm ihren Anfang in den frühen 90er Jahren, als Dr. Jenő Raffai in Budapest mit seelisch erkrankten Jugendlichen analytische Grundlagenforschung betrieb. Aus diesem Forschungsansatz entwickelte sich als wichtigste Neuerung die Bindungs-Analyse.

Raffai hat in Ungarn seit mehr als 30 Jahren die Bindungs-Analyse bei mehr als 4350 Schwangeren angewendet und ihre Ergebnisse ausgewertet. Es zeigte sich dabei, dass diese Methode sehr tief greifende förderliche Wirkungen auf die Schwangerschaft, die Geburt und die gesunde Persönlichkeitsentwicklung des Kindes hat. Einzelheiten hierzu werden unten dargestellt (siehe Tabelle 1). Die Bindungs-Analyse ist keine Psychotherapie im engeren Sinn und kann deshalb von vielen Berufsgruppen, die in Schwangerschaft, Geburt und nachgeburtlicher Betreuung tätig sind, angewandt werden. Die Schwangeren finden einen besseren Kontakt zu ihrem Körper und ihrer Seele. Dadurch wird die Bindung zum Ungeborenen in ihrer Gebärmutter gefördert.

Wie sich in der Anwendung der Methode inzwischen zeigte, ist die präventive Wirkung der Bindungs-Analyse von grundsätzlicher Art und für jede Schwangerschaft von großem Gewinn. In besonderen Fällen kann die Bindungs-Analyse auch zur Bahnung einer Schwangerschaft eingesetzt werden, wenn diese spontan nicht zustande kommt. Besonders hilfreich ist sie zur Verarbeitung traumatischer Geburtserfahrungen, z.B. von Not-Sectio, Fehl- und Totgeburten.

### **Das Konzept der Bindungs-Analyse**

Die Bindungs-Analyse wird durchschnittlich in der 20. Woche der Schwangerschaft begonnen und geht bis zur ca. 38. Woche. Um sich auf die Innen-Wahrnehmung und die Körpersignale konzentrieren zu können, liegt die werdende Mutter auf einer bequemen Unterlage. Dann folgt eine geleitete Tiefenentspannung, eine

Zentrierung auf den Atem und tiefere körperbezogene Wahrnehmungen. Die dabei auftauchenden Körper-Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Phantasien können als symbolische Bilder auf einem inneren Bildschirm in Erscheinung treten, so wie wir es aus unseren nächtlichen Träumen kennen. Durch das Einstimmen der Schwangeren auf diese inneren Bilder entwickelt sich ein besonderer Kommunikationsweg zwischen Mutter und Ungeborenem, der in beiden Richtungen funktioniert und zur „Nabelschnur der beiden Seelen“ wird. Wenn die Kommunikation mit dem Ungeborenen gebahnt ist, beginnt die schwangere Frau ihrem Baby Botschaften zu schicken z.B. innere Bilder, Gefühle, Gedanken, o.ä. und öffnet sich für die besonderen Antworten vom Baby. Nach einigen Sitzungen tauchen immer mehr Zeichen vor dem inneren Auge auf und der Strom an Information und Wissen über das Baby wird stärker und klarer und daraus entwickelt sich bereits zu einem sehr frühen Zeitpunkt der Existenz des Babys ein tiefer innerer Kontakt. Dadurch hat die Mutter die Möglichkeit, recht klar zu erkennen, wie sich das Baby in ihrer Gebärmutter fühlt, wie es sich entwickelt, welche Bedürfnisse es hat, was angenehm oder störend für das Baby ist. Selbst Zeichen von Krankheit oder Gefahr für die Schwangerschaft, wie z.B. Durchblutungsstörungen der Plazenta, können in einem sehr frühen Stadium entdeckt werden. Wir stoßen an dieser Stelle an Grenzen unserer medizinischen Sichtweise, da solche Handlungs-Möglichkeiten bislang in der naturwissenschaftlichen Medizin kaum in Betracht gezogen wurden. Durch die Bindungs-Analyse ist es viel leichter möglich, den Bedürfnissen des Ungeborenen in der Schwangerschaft Rechnung zu tragen.

In der sich anschließenden etwa 2-wöchigen Ablösungs-Phase ist die nun anstehende physische, wie auch psychische Ablösung zwischen der Mutter und dem Ungeborenen besonders bedeutsam. Sie wird durch eine bestimmten Abfolge von Themen auf gründliche Weise vorbereitet. Z.B. wird der Geburtsvorgang in einer Art ‚Generalprobe‘ durchgespielt und das Baby auch auf die medizinischen Vorgänge nach der Geburt vorbereitet. Auf diese Weise können geburtstraumatische Erfahrungen deutlich vermindert, oft sogar ganz vermieden werden. Von Seiten der Mutter ist es wichtig, sich auf den Abschied des Kindes aus ihrem Leib vorzubereiten, damit sie sich leichter dem Geburtsprozess überlassen kann und sich gleichzeitig öffnen für ein völlig neues Kapitel in ihrem Leben, in dem das Baby, der neue Mensch, für eine Weile eine recht bestimmende Rolle übernehmen wird.

Aus der Erfahrung von Raffai ist es auch bedeutsam, dass die innere Ablösung von der eigenen Mutter gelingt, damit die Schwangere zu ihrer eigenen Kompetenz findet. Sie wechselt dabei aus der Rolle der Tochter ihrer Mutter in die Rolle der Mutter ihres Babys. „Innere Hemmnisse oder Blockaden“ können erkannt und bearbeitet werden, lange bevor sie in Form von unbewußten Ängste zu Verspannungen, also zu einem körperlichen Hindernis unter der Geburt werden, Schmerzen auslösen oder verstärken. Ein besonders augenfälliges Merkmal des günstigeren Verlaufs der Geburt nach einer Bindungs-Analyse ist die Form des kindlichen Schädels. Die Verformungen des Schädels geben deutliche Hinweise auf das Ausmaß der Geburtsarbeit, also die Kräfte, die auf den kindlichen Schädel eingewirkt haben. Das Ausmaß der Verformungen steht in einer engen Korrelation zur Stärke der geburtstraumatischen Erfahrung. Die Tatsache, dass Babys nach einer Bindungs-Analyse meistens mit einem runden Schädel oder mit einer sehr raschen Rückbildung dieser Verformung beobachtet werden, zeugt davon, dass die

geburtstraumatischen Belastung wesentlich geringer sind als bei einer unbegleiteten Schwangerschaft. Ein anderes Zeichen für das Ausmaß der Geburtsbelastung oder des Geburtstraumas ist die Schreidauer eines Babys nach der Geburt. Langes, unstillbares Schreien ist ein klarer Hinweis auf ein Geburtstrauma. Dementsprechend ist die häufige Beschreibung, dass Babys nach einer Bindungs-Analyse meist weniger als 20 Minuten pro Tag schreien ein deutlicher Beleg auf eine geringere Geburtsbelastung.

## **Auswirkungen der Bindungs-Analyse auf das Baby**

Aus der Sicht der pränatalen Psychologie gesehen, erlebt sich das Ungeborene durch die Bindungs-Analyse in seiner Persönlichkeit bereits zu einem sehr frühen Zeitpunkt wahrgenommen und geachtet. Dass eine Persönlichkeit bereits in frühen Stadien der Entwicklung feststellbar ist, war bislang wenig bekannt und wurde erstmals durch die Ultraschall-Untersuchungen an Zwillingspärchen durch die Psychoanalytikerin Alessandra Piontelli (1996) in klar erkennbarer Weise nachgewiesen. Durch das Nachdenken und Reagieren der Schwangeren auf die Gefühle und Wahrnehmungen des Ungeborenen entwickelt sich ein „sicherer emotionaler Raum“. Das Baby im Mutterleib erfährt sich in seinen eigenen Bedürfnissen als bedeutsam und respektiert, dadurch kann es ein starkes Gefühl von Selbstwert und Selbstbewusstsein entwickeln. Dies weckt sein Interesse für die Welt, die es umgibt und ermutigt es, sich selbst mitzuteilen. Die Reifung des Gehirns und dessen Funktionsweise wird auf der somatischen Ebene in entscheidender Weise angeregt und ermöglicht eine frühe Entfaltung der Ich-Funktionen. Dieser Prozess, der zwischen Mutter und dem Ungeborenen die „Nabelschnur der Seele“ entwickelt, wird vom Bindungsanalytiker in spürsamer Weise begleitet, überwiegend mit dem Ziel der Klärung und Ermutigung.

## **Die Bedeutung des Vaters und der Familie**

Bei all dem bisher Geschilderten soll auch die bedeutsame Rolle des Vaters in der Schwangerschaft betont werden. Die Erfahrungen der Bindungs-Analyse haben gezeigt, dass der Vater vom Ungeborenen ähnlich intensiv wahrgenommen wird wie die Mutter und ebenso die Möglichkeit hat, sehr früh eine Bindung aufzubauen. Insofern spielt er von Anfang an in der Beziehung zum Baby eine bedeutende Rolle. Diese besteht weiterhin darin, dass er für seine Frau und das Baby so etwas wie einen "sozialen Uterus" bereitstellt, in dem sich seine schwangere Frau geschützt weiß und sich den großen Veränderungen in ihrem Leib und in ihrem Leben zuwenden und überlassen kann. Der Vater wird deshalb nach Möglichkeit eingeladen, als Gast an den Sitzungen teilzunehmen. Weiter wird ihm empfohlen, z.B. den Bauch seiner Frau täglich zu streicheln, zu halten und dem Baby dabei ein Wiegenlied zu singen oder ihm eine Geschichte zu erzählen. In ähnlicher Weise werden ältere Geschwister in die Wahrnehmung, Begleitung und die Phantasiewelt des Ungeborenen mit einbezogen. So entsteht schon lange vor der Geburt eine familiäre Nähe und Vertrautheit, die dem Baby die Ankunft und die Integration in die 'neue Welt' erleichtert.

## **Die 12 häufigsten Erfahrungen mit der Bindungs-Analyse**

1. Die innere Wahrnehmung der Frau wird gut eingestimmt auf ihren Leib, ihre Seele und das Ungeborene. So kann sie die Signale des Babys leichter verstehen.
2. Durch die Bindungs-Analyse findet die Schwangere zu ihrer natürlichen weiblichen Kompetenz und kann der Geburt mit persönlicher Stärke begegnen.
3. Mutter und Baby wachsen zu einem guten Team zusammen und erleben unter der Geburt wesentlich weniger Ängste und Schmerzen.
4. Die Geburt wird durch die Bindungs-Analyse natürlicher und kürzer.
5. Die Notwendigkeit für geburtshilfliche Eingriffe nimmt deutlich ab.
6. Kaiserschnittentbindungen sind nach Bindungs-Analysen sehr viel seltener geworden, die natürliche vaginale Geburt ist die Regel.
7. Frühgeburten sind bei Raffai in 0,2 % aufgetreten (Der Durchschnitt liegt bei 9,2% in Deutschland bzw. 12% in USA). Die Erfahrung nach Bindungsanalyse zeigt, dass Geburten meistens in einem Zeitfenster von 5 Tagen um den errechneten Geburtstermin herum stattfinden, ohne dass eine medizinische Einleitung erforderlich ist.
8. Die geringere Geburtsbelastung zeigt sich durch viel selteneres Schreien, unstillbares Schreien (sogenannte Schreibabys) tritt nicht auf.
9. Nach der Geburt wenden sich die Babys neugierig der Welt zu, sind emotional stabil, sozial kompetent und haben vollen Zugang zu ihren persönlichen Begabungen.
10. Tagsüber schlafen diese Babys seltener, nachts dafür länger, nach wenigen Wochen bereits 6 – 8 Stunden. Eltern klagen viel seltener über ein Schlafdefizit.
11. Die Verständigung mit den Babys nach der Geburt ist viel einfacher und der Umgang mit ihnen gelingt „vollständig intuitiv“. Sie haben ein gesundes Selbstbewusstsein, sind geduldig und verstehen auch die Bedürfnisse der Eltern.
12. Bei den mehr als 6750 Bindungs-Analysen von Raffai und seinen Kollegen in Europa und USA liegt die Rate an postpartaler Depression weit unter 1%. Durchschnittlich leiden in den Industriestaaten 19% aller Mütter nach Geburten über mehrere Monate an einer postpartalen Depression. Dieser Umstand wurde bislang in der Gesellschaft zu wenig wahrgenommen.

## **Eine vorläufige Bewertung**

Nach einem Jahrzehnt umfangreicher, eigener Anwendungs-Erfahrung mit der Bindungs-Analyse kann ich die von Raffai benannten Erfahrungen bestätigen, auch wenn zu erkennen ist, dass die Bindungs-Analyse kein Allheilmittel sein kann. Die präventive Wirkung auf die seelische Gesundheit und emotionale Stabilität der Kinder in ihrer weiteren Entwicklung ist mehr als augenscheinlich. Die Prävention wirkt sich ebenso auf die seelische Stabilität der Mütter aus. Bedingt durch meinen psychiatrischen Praxis-Schwerpunkt litt ein gewisser Prozentsatz der von mir betreuten Schwangeren zu Beginn der Anwendung der Bindungs-Analyse an leichten bis mittelschweren psychiatrischen Erkrankungen. Ohne Zuhilfenahme von Psychopharmaka klangen die Beschwerden ausnahmslos bis zum Ende der Schwangerschaft durch konsequente Anwendung der Bindungs-Analyse ab, sodass die Schwangeren unter optimalen Bedingungen in die Geburt eintreten konnten. Es kam in keinem Fall zu einer traumatischen Geburtserfahrung. Derartige Erfahrungen waren oft genug das Motiv der Frauen, die Methode von Raffai anzuwenden. Die positiven Geburtserfahrungen, die regelhaft mit schwächeren oder wenigstens erträglichen Schmerzen einhergingen, hatten für sich eine heilende Wirkung und stärkten das Selbstbewusstsein der Frauen so ausdrücklich, dass der Umgang mit dem Neugeborenen wie auch mit der neuen Lebenssituation bezüglich Partnerschaft und Beruf leichter bewältigt werden konnte. Eine Postpartale Depression, die statistisch bei immerhin 19% der Schwangerschaften zu erwarten gewesen wäre, ereignete sich in keiner der von mir betreuten Schwangerschaften.

Die gleiche heilsame Wirkung der Methode war auch bei Tätigkeit der Weiterbildungsteilnehmern des von mir geleiteten **Prenatal Bonding (BA) Curriculum**s (USA) zu beobachten. Wohl gemerkt: die Weiterbildung wie die Methode selbst erhebt keinen psychotherapeutischen Anspruch. Ziel der Bindungs-Analyse ist vorrangig die sorgfältige und empathische Begleitung der Schwangeren, des Ungeborenen und die Förderung von ihrer Beziehung. Dies scheint eine sehr grundsätzliche und heilsame Neu-Erfahrung zu sein, deren Systematik bislang nicht bekannt war.

## **Literaturliste**

Chamberlain, D. (2010 ) The Mind of Your Newborn Baby. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Eichhorn, N. (2013) Prenatal Bonding(BA) - A Universal Healing, Interview mit Dr. Gerhard Schroth, in Somatic Psychotherapy Today, Spring 2013, 8-11, 34.

Emerson, W. (1997) Birth Trauma: The Psychological Effects of Obstetrical Interventions. Published by Emerson Training Seminars, Petaluma, CA 94952, 4940 Bodega Avenue.

Emerson, W. (1999) Shock a universal malady. Prenatal and Perinatal Origins of suffering. Published by Emerson Training Seminars, Petaluma, CA 94952, 4940

Bodega Ave. (Deutsche Übersetzung: Schroth, G. (2001) Prä- und Perinataler Schock - Ein universelles Leiden und dessen Ursprünge, Abdruck im Buch)

Goertz-Schroth, A. (2013) Prenatal Bonding(BA) and Doula work, Somatic Psychotherapy Today, Spring 2013, 12-13, 28.

Grof, S. (1985) Beyond the brain: birth death and transcendence in psychotherapy. Albany. NY. State University of New York Press. deutsch: Grof, S. (1985) Geburt, Tod und Transzendenz. Kösel, München

Janus, L. (1989) Die Psychoanalyse der vorgeburtlichen Lebenszeit und der Geburt. Centaurus Verlag, Pfaffenweiler

Janus, L. (1997) Echoes of the womb: The enduring effects of prenatal experiences. NewYork: Jacob Aronson. deutsch: Janus, L. (1991) Wie die Seele entsteht: Unsere psychisches Leben vor und nach der Geburt. Hoffmann & Campe, Hamburg

Hüther, G. (2005) Pränatale Einflüsse auf die Hirnentwicklung. In: Krens, I.& Krens, H. (Hrsg) Grundlagen einer vorgeburtlichen Psychologie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Klaus, M. & Kennell, J. & Klaus, P. (1995) Bonding, Building the Foundations of Secure Attachment and Independence. New York: Addison-Wesley.

Piontelli A (1996) Vom Fetus zum Kind: Die Ursprünge des psychischen Lebens. Klett-Cotta, Stuttgart

Raffai, J. (1995) The Psychoanalysis of somatic sensations. The prenatal roots of schizophrenia Int. J. of Pre- and Perinat. Psych. and Med. 7. 39-43

Raffai, J. (1997) Mother-Child Bonding Analysis in the prenatal realm. Int. J. of Pre- and Perinat. Psych. and Med. 9/4 457-466.

Raffai, J. (1998) Towards a new psychotherapeutic approach of schizophrenia. Presented at the WPA Symposium, Washington D.C.

Raffai, J. (1998) Mother-Baby Bonding Analysis: the strange events of a queer world. Int. J. of Pre- and Perinat. Psych. and Med. 10/2 163-175

Raffai, J. & Hidas, G. (2006) Nabelschnur der Seele, Giessen/Germany, Psychosozial-Verlag.

Raffai, J. (2009) Die Tiefendimensionen der Schwangerschaft im Spiegel der Bindungsanalyse. 41-50 , In: Blazy, H (Hrsg) Wie wenn man eine innere Stimme hört. Matthes Verlag, Heidelberg

Schroth, G. (2009) Die langen Schatten der Gewalt - Vignetten einer Bindungsanalyse. 81-93, In: Blazy, H (Hrsg) Wie wenn man eine innere Stimme hört. Matthes Verlag Heidelberg

Schroth, G. (2009) Bindungsanalyse nach Raffai und Hidas. Eine Einführung. Int. J. of Pre- and Perinat. Psych. and Med. 21-3/4, 343-347.

Schroth, G. (2010) Prenatal Bonding (BA): A Method for Encountering the Unborn- Introduction and Case study. Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health 25(1), 3-16.

Schroth, G. (2015) Peri-/Postpartale Depression - eine (primäre) Aufgabe der Psychotherapie. Psychotherapie Aktuell. 7(5) 9-16

Verny T, Weintraub P (2003) Das Baby von morgen. Bewusstes Elternsein von der Empfängnis bis ins Säuglingsalter. Frankfurt