

## **Erfahrungsbericht über eine Bindungsanalyse**

Es war der vierte Adventsonntag als ich feststellte, dass ich schwanger bin. Ich war hin- und hergerissen zwischen Freude und vollkommener Verzweiflung. Freude darüber, dass das Wunder Leben in mir begonnen hat. Verzweifelt, da der Vater des Kindes mir mitteilte, dass er sich nicht vorstellen kann als Familie zusammenzuleben und für mich somit mein ganzes Familienbild zusammengebrochen ist. Am Anfang war es für mich unvorstellbar, dass ich als Alleinerzieherin das Kind bekommen kann. Aus dieser tiefen Verzweiflung heraus suchte ich einen Gesprächspartner und wandte mich an Aktion Leben. Dort wurde mir in einigen Gesprächen aufgezeigt, dass meine Situation nicht so ausweglos ist, wie es mir am Anfang erschienen ist. Ich entschied mich aus ganzem Herzen für das Kind, obwohl noch lange nicht alle Zweifel weggeräumt waren, und es mir zu Beginn sehr schwer fiel, das Bild meiner neuen Lebenssituation zu akzeptieren. In einem dieser Gespräche erzählte mir die Beraterin von der Möglichkeit, eine Bindungsanalyse mit dem Kind zu machen. Ich war sofort von der Idee fasziniert, mit dem Kind während der Schwangerschaft zu kommunizieren, und das nicht nur von Mutter zu Kind sondern auch andersrum. Als rational denkender Mensch fragte ich mich jedoch auch, ob ich in der Lage sein würde, das zu schaffen. Ich wollte es auf jeden Fall versuchen und entschied mich vorwiegend aus zwei Gründen für die Bindungsanalyse. Einerseits war es mir wichtig, zu dem Kind gleich von Anfang an eine tiefe, emotionale Bindung aufzubauen – etwas, das mir selbst mein ganzes Leben gefehlt hat. Andererseits wollte ich dem Kind vermitteln, dass meine Ängste und Zweifel sich auf die äußeren Umstände und nicht auf es beziehen, und dass es von allen Seiten geliebt und willkommen geheißen wird. Ich begann mit der Bindungsanalyse in der 15. Schwangerschaftswoche und vereinbarte mit der Beraterin bei Aktion Leben zwei fixe, wöchentliche Termine. Die sogenannten „Babystunden“ waren immer gleich strukturiert. Zu Beginn sprach ich mit der Beraterin über meine aktuelle Gefühlslage und Themen, die mich beschäftigten, um mir diese Sachen von der Seele zu reden und frei zu werden für die Kommunikation mit dem Baby. Anschließend legte ich mich auf eine Liege, versuchte zur Ruhe und zu mir zu kommen und wurde von der Beraterin einfühlsam angeleitet, mit dem Baby Kontakt aufzunehmen. Über viele Wochen hinweg gelang mir das nicht, denn ich spürte, dass der Kanal zum Baby blockiert war, und es zuerst noch einige Hindernisse zu beseitigen gab. Diese „Hindernisse“ waren Erfahrungen, Muster und Emotionen die mich in meinem bisherigen Leben – angefangen von den ersten Erfahrungen im Bauch meiner eigenen Mutter - geprägt haben. Auch wenn die Kontaktaufnahme mit dem Kind nicht funktionierte, freute ich mich jedes Mal sehr auf die Stunden, da sie Raum und Zeit boten, um mich ausschließlich auf mich und das Baby zu konzentrieren. Außerdem war es ein kontinuierlicher Prozess, bei dem ich mich mit hoher Intensität mit mir selbst auseinandersetzte. Ich hatte jedoch die ganze Zeit über den unbedingten Wunsch, die Kontaktaufnahme zu schaffen und glaubte auch daran, dass es möglich sein wird. Ein immer wiederkehrendes Thema in den Stunden war die Beziehung zu meiner Mutter. Als ich schließlich begann, mich meiner Mutter zu öffnen und auf sie zuzugehen, war das auch der Durchbruch bei der Bindungsanalyse, und mir war es auf einmal möglich, mit meinem Baby zu kommunizieren. Nach dem ersten erfolgreichen Kontakt, war ich mir dessen gar nicht so sicher, als sich die Kommunikation in der darauffolgenden Stunde jedoch wiederholte, war ich mir sehr sicher, dass ich mit dem Baby „gesprochen“ hatte, und die Freude darüber war riesengroß. Von da an war es mir ein Leichtes, mit dem Kind in den Babystunden in Kontakt zu treten, und ich hatte bald das Gefühl, dass mein Baby wusste, wann es wieder soweit war und sich ebenso wie ich darauf freute. Der Dialog mit dem Baby fand in erster Linie über Körperempfindungen statt. Positive Gefühle äußerten sich u.a. in einer behaglichen Wärme, hellem Licht in meinem Kopf und einem angenehmen Kribbeln, negative Gefühle nahm ich als z.B. Druck, Schwindel, Beklemmung oder Kälte wahr. Es fällt

mir schwer genau zu beschreiben, wie die Kommunikation stattgefunden hat, denn es handelt sich um eine andere Art der Kommunikation, die sich auf einer sehr tiefen Ebene abspielt. Ich wusste immer, wann mein Baby mir aufmerksam zuhörte und wann nicht, ohne erklären zu können, wie ich das machte. Das schönste und bewegendste Erlebnis war für mich, als ich den Herzschlag meines Kindes zum ersten Mal wahrnahm. In diesem Momente spürte ich eine so tiefe Wärme und Verbundenheit, die mich zu Tränen rührte. In den letzten Stunden der Bindungsanalyse bereiteten wir uns gemeinsam auf die Geburt vor, damit das Zusammenspiel zwischen uns beiden in dieser besonderen Situation gut funktioniert und wir wissen, was uns erwartet. Als es dann soweit war, waren wir beide gut vorbereitet, sodass es eine schöne, schnelle und ich würde sogar sagen „schmerzarme“ Geburt war. Ihre erste große Reise hatte meine Lea hervorragend gemeistert. Als ich sie dann zum ersten Mal im Arm hielt, hatte ich sofort das Gefühl, dass wir uns schon kennen und sie erwies sich sogleich als ein waches Baby mit einem sehr neugierigen Blick auf die Welt.

Die Möglichkeit, die Bindungsanalyse mit meinem Baby zu machen, sah ich als großes Geschenk. Dadurch konnte ich die Schwangerschaft sehr bewusst erleben, es sind viele Prozesse in Bewegung geraten, und ich habe auch mich besser kennen gelernt. Der wichtigste Punkt war für mich, dass ich schon während der Schwangerschaft beginnen konnte, eine intensive Beziehung zu Lea aufzubauen und ihr erklären konnte, dass manche traurigen, angstvollen oder auch wütende Situationen nicht sie betreffen sondern durch äußere Umstände hervorgerufen wurden. Durch die Bindungsanalyse hatte ich die Gewissheit, dass die Nachrichten bei ihr angekommen sind und sie sie verstand. Die „Arbeit“ in den Babystunden war oftmals sehr schwer und es sind dabei viele, viele Tränen geflossen, doch sie war auch sehr belohnend und hat sich in jedem Fall bezahlt gemacht.