



# Die Seele küssen

Bereits vor der Geburt mit dem Baby eine tiefe Beziehung aufbauen? In Gedanken bei ihm sein? Es auf die Geburt vorbereiten? Unbedingt, sagen Psychologen.

**B**eate ist schwanger, inzwischen ist sie in der 22. Woche. Wenn wir uns auf einen Tee treffen, um uns mal wieder auf den neuesten Stand in Sachen Familie zu bringen, hat sie immer dieselbe unbewusste Gestik und Mimik, sobald die Sprache auf ihren kleinen Untermieter kommt: Sie lächelt verzückt, ihre Hand wandert zum Bauch, und sie spricht sanft von und mit ihrem Zwerg.

Ganz intuitiv wenden wir uns in der Schwangerschaft unserem Ungeborenen zu, reden mit ihm, streicheln es und knüpfen auf diese Weise erste zarte Bande. Und das ist auch gut so. Denn in den neun Monaten Schwangerschaft entwickelt sich das Menschenkind nicht nur die körperlich, also von der befruchteten Eizelle zum fertigen winzigen Menschen. Auch Seele und Geist die-

ser kleinen Persönlichkeit formen sich in diesen neun Monaten bereits aus.

„Wir kommen nicht nur mit einem Körper, wir kommen bereits mit einer Feinjustierung zur Welt“, betont Pränatalpsychologin und Psychoanalytikerin Ludwig Janus. Er brachte die sogenannte Bindungsanalyse nach Deutschland. Man könnte diese Methode auch „Bauchgeflüster“ nennen oder „Botschaften an ein unbekanntes Wesen“ – denn diese besondere Art der Schwangerschaftsbegleitung ermöglicht eine frühe Kontaktaufnahme zum ungeborenen Kind und wirkt sich positiv auf Geburt und Babys Persönlichkeitsentwicklung aus. „Die vorgeburtliche Bindungsförderung nach Hidas und Raffai ist eine sehr schöne Methode, mit Hilfe derer Schwangere in wöchentlichen

## Unsere Autorin



Entgegen der Vorhersage „Es wird ein Mädchen“, brachte **Julia Fiedler** ihren dritten Sohn zur Welt. Wirklich überrascht war sie nicht, irgendwie hatte sie es gespürt.



## Produkttest



100 Babys für die neuen wohlgefühlweichen, hautfreundlichen Windeln von HiPP gesucht

Liebevolle Fürsorge, gesunde Ernährung und erholsamer Schlaf – das alles sorgt für zufriedene Babys. Allerdings ist es für die Kleinen auch sehr wichtig, dass es ihrer Haut gut geht, speziell im Windelbereich. Der sensible Babypop braucht besonders weiche Windeln, die sanft und hautschonend, aber auch den täglichen Herausforderungen der Babys gewachsen sind.

Die HiPP Extra Weichen Windeln sind kuschelweich, besonders hautverträglich, extrem saugfähig und atmungsaktiv. Die Kombination aus besonderem Außenmaterial und innovativem Passformverschluss mit Gitternetzhasen gewährleistet wiederholtes, sicheres Verschließen an jeder Stelle der Windeloberfläche. Der einzigartige Passformverschluss garantiert eine flexible Anpassung an Beinchen und Bäuchlein und sorgt sowohl für eine optimale Passform als auch für zuverlässigen Auslaufschutz. Besonders hilfreich: Die Windeln bis Größe 2 haben einen Nabelschutz-Ausschnitt und einen Nässeindikator, welcher bei Blaufärbung des Streifens anzeigt, dass es Zeit ist, die Windel zu wechseln. Die Windeln sind frei von Parfum, Lotion, Farbstoffen, Chlor und Naturlatex und somit perfekt geeignet, um Hautirritationen von Anfang an zu minimieren. Die besondere Weichheit der Windeln wird durch die neuartige Zusammensetzung und Verarbeitung von hochwertigen Oberflächenmaterialien erzielt.

Die Windeln werden nachhaltig und ressourcenschonend hergestellt. Der eingesetzte Zellstoff stammt zu 100 % aus FSC-zertifizierten Quellen. Auch der verwendete Folienbeutel besteht zu 40 % aus recyceltem Kunststoff. Interessiert? Dann teste gemeinsam mit deinem Baby die HiPP Babysanft Extra Weichen Windeln.

Mehr Informationen: [hipp.de/pflege](http://hipp.de/pflege)



Bis 30. Juni 2019 bewerben: [kidsgo.de/produkttest](http://kidsgo.de/produkttest)

## Produkttest



Style dein zu Hause mit deiner individuellen Wanddekoration von IXXI: 20 Familien gesucht

Du möchtest deine Wohnung mit ein paar simplen Tricks individueller und schöner gestalten? Oder suchst nach einer Möglichkeit die Fotos deiner Lieblinge richtig zu präsentieren? Die Wanddekoration von IXXI bietet eine besonders persönliche Variante für die wundervollen Momente mit den Kindern, die ersten Babyfotos oder die Traumhochzeit. Und das in jedem beliebigen Format.

Die Wände können mit eigenen Fotos oder mit Motiven aus der Online-Kollektion von IXXI dekoriert werden. Besonders beliebt für das Kinderzimmer sind beispielsweise Tierbilder oder Walt Disney Motive. Das Wand-Design besteht aus quadratischen Karten und Verbindungsstücken und wird wie in einem Mosaik-Prinzip aneinander gesteckt. Es ist beliebig groß und jederzeit austauschbar. So bleibt deine Einrichtung immer aktuell. Das Wand-Design wird auf hochwertigem, besonders widerstandsfähigem Synaps Material gedruckt. Es ist reißfest, feuchtigkeitsabweisend und UV-beständig. Auch enthält die Wanddekoration von IXXI inklusive der Verbindungsteile keine Giftstoffe und ist zu 100 Prozent recyclebar.


Ob die schönsten, erinnerungsreichsten Momente oder Bilder aus der Welt deiner Kinder – die stilvoll arrangierten Fotos von IXXI wecken täglich Erinnerungen an wundervolle Augenblicke. Sei kreativ und probiere dich aus.

Mehr Informationen: [ixxiyourworld.com/de/](http://ixxiyourworld.com/de/)



Bis 30. Juni 2019 bewerben: [kidsgo.de/produkttest](http://kidsgo.de/produkttest)





BABYS, DIE SCHON  
IM BAUCH SICHER  
GEBUNDEN SIND,  
HABEN ES LEICHTER

Einzelstunden Kontakt zu ihrem Kind aufnehmen und in einen echten Dialog mit ihm treten können“, erklärt die Frankfurter Frauenärztin Dagmar Müller. Sie ist eine der etwa achtzig ausgebildeten Bindungsanalytikerinnen in Deutschland.

Erarbeitet wurde die Methode in den frühen 1990er Jahren: Der ungarische Psychoanalytiker Jenő Raffai erkannte bei seiner Arbeit mit schizophrener Jugendlichen, welche wichtige Bedeutung die vorgeburtliche Bindung auf die spätere Entwicklung haben kann und entwickelte gemeinsam mit seinem Kollegen György Hidas diese besondere Art des pränatalen Dialogs. Dafür hört die Mutter in sich hinein, nimmt die Signale und Empfindungen des Kindes wahr. So können in ihrem Inneren Bilder, Fantasien, Gedanken und Gefühle aufkommen, die sie ihrem Baby näherbringen und ihr helfen, seine Zeichen immer besser zu deuten. Das gegenseitige Vertrauen wächst.

### Wir werden mit Leib und Seele geboren

Aus der Bindungsforschung ist schon lange bekannt, wie wichtig die Auseinandersetzung mit dem anderen ist, um selbst wachsen zu kön-

nen: Ein Kind braucht Eltern, die es wahrnimmt, die es sehen und hören. Das gilt für die Zeit unmittelbar nach der Geburt, aber auch schon davor, sagt Ludwig Janus, „denn schon Monate vor der Geburt ist da ein kleiner, empfindsamer Mensch mit sehr feinen Antennen für das, was um ihn herum geschieht“.

Bereits im Mutterleib erlebt das Kind, was die Eltern erleben: „Damit es auch den Kindern gut gehen kann, muss es den Müttern gut gehen. Das gilt ganz besonders auch für die Zeit der Schwangerschaft“, davon ist Dagmar Müller überzeugt. Doch nicht nur schöne, auch schwierige Erfahrungen prägen das Kind. „Kinder kommen aber mit vielem klar, wenn die Eltern es ihnen erklären. Schon ein Kind im Bauch ist empfänglich dafür, wenn die Mutter ihm signalisiert, ich habe jetzt Stress, aber dieser Stress hat nichts mit dir zu tun, es ist nicht dein Stress.“ In solch einem Fall empfiehlt die Bindungsanalytikerin, sich am Abend ganz bewusst eine Stunde seinem kleinen Untermieter zuzuwenden. Die Bindungsanalyse vermag aber noch viel mehr: „Sie kann auch bei traumatischen Erfahrungen in dieser oder früheren Schwangerschaften, bei Geburtsängsten und zur Vorbeugung postpartaler Depressionen helfen“, so Dagmar Müller.

Geboren zu werden heißt, auf einem vollkommen fremden Planeten zu landen und hilflos ausgeliefert zu sein. Um dieses Gefühl abzumildern, dem Baby Sicherheit und Vertrauen zu geben, beginnt in der 37. Schwangerschaftswoche die Abschlussphase der vorgeburtlichen Bindungsförderung. ▶

### Für wen eignet sich die Bindungsanalyse?

Die Bindungsanalyse eignet sich für jede Schwangere. Besonders hilfreich kann sie sein, wenn eine Frau sich sehr belastet fühlt oder große Ängste hat zum Beispiel aufgrund von negativen Geburtserlebnissen oder Fehlgeburten. Begonnen wird in der Regel zwischen der 12. und 25. Woche. Die Sitzungen dauern 50 bis 60 Minuten und finden bis zur Geburt regelmäßig ein- bis dreimal pro Woche statt. Die Kosten belaufen sich auf circa 40 bis 50 Euro pro Sitzung.





GEBOREN ZU WERDEN IST  
ERSTMAL EIN SCHOCK,  
ABER ER IST LEICHTER  
ZU VERDAUEN, WENN MICH  
SCHON JEMAND KENNT.



Jetzt bereiten Mütter ihr Kind physisch und psychisch auf diesen harten Übergang vor. Bindungsanalytiker gehen davon aus, dass das Baby die Geburt dann in Gang setzt, wenn es bereit dazu ist. Mütter, die vorab mit ihrem Baby im Dialog waren, die Geburt „geübt“ haben, spüren von Anfang an eine enge Verbindung. „Nach der Geburt stellt sich oft ein sehr schnelles Gefühl des Vertrautseins mit dem Baby ein. Viele sagen auch, die Kinder sind „pflegeleichter“ und aufmerksamer“, berichtet Frauenärztin Müller.

Angelika ist zweifache Mutter und hat den Unterschied kennengelernt. Sie hat am eigenen Leib erfahren, wie sich eine vorgeburtliche Kontaktaufnahme auf die Persönlichkeit des Kindes auswirkt: Ihren Sohn bekam sie ohne diese besondere Art der Schwangerenbegleitung; ihre Tochter hingegen sechs Jahre später nach einer Bindungsanalyse.

„Meine Tochter war von Anfang an entspannt“, erzählt sie. Selbst in stressigen Familiensituationen, bleibt sie ganz ruhig. „Während mein Partner, mein großer Sohn und ich uns in unserem neuen Leben zu viert erst zusammenraufen mussten, und es dabei auch mal lauter und anstrengend wurde, blieb sie ganz gelassen.“

Nicht nur für die Kinder, auch für die Mütter kann eine gute vorgeburtliche Bindung viel verändern. „Medizin kann sich irren“, meint Angelika Rother. Mehrfach wurde gegen Ende der Schwangerschaft gemutmaßt, dass ihr Kind zu dünn und vermutlich nicht optimal versorgt sei. „Aber die Bindungsanalysestunden gaben mir Sicherheit. Ich spürte, dass es ihr gut geht.“ Als die Ärzte am Ende trotzdem darauf bestanden, die Geburt einzuleiten, nahm sie sich die Zeit, ihrer Tochter zu erklären, was jetzt passieren würde und vor allem warum. „Ich hatte das Gefühl, dass sie anfänglich regelrecht wütend und empört war, weil ich ihr versprochen hatte, dass sie den Zeitpunkt bestimmen würde. Die Wut konnte man regelrecht an den Ausschlägen im CTG sehen. Doch sie hat sich von mir überzeugen lassen, und schließlich verlief die Geburt ohne Komplikationen.“

## Bindung erleichtert das Ankommen

Babys, die schon im Bauch sicher gebunden sind, haben es vom ersten Schrei an leichter. Das bestätigen auch die Untersuchungen von Ludwig Janus. Babys, die nach einer Bindungsanalyse zur Welt kommen, schreien weniger

und finden schneller in einen Tag-Nacht-Rhythmus. Sie kommen seltener als Frühgeburt oder per Kaiserschnitt zur Welt, auf viele medizinische Interventionen kann verzichtet werden. Dass die Bindungsanalyse eine wunderbare Prävention von Schwangerschafts- und/oder Geburtskomplikationen ist, belegen folgende Zahlen: In den 2200 Bindungsanalysen waren es statt über dreißig Prozent Kaiserschnittgeburten nur noch sechs. Und noch erstaunlicher: Die Frühgeburtsrate schrumpfte von acht auf 0,2 Prozent. Hinzu kommt, dass Mütter weniger oft unter dem berühmten Babyblues leiden und viel seltener eine postpartale Depression entwickeln.

Für jeden einzelnen, aber auch für unsere Gesellschaft ist es eine gute Investition in die Zukunft, wenn der Anfang gelingt. Je sicherer und geborgener sich ein Kind im Mutterleib fühlt, desto einfacher ist es dann, zu einem selbstbewussten, selbstsicheren und starken Menschen heranzureifen. „Wir leben in einem Land, in dem wir nicht alle unsere Energie darauf verwenden müssen, täglich satt zu werden und zu überleben“, erklärt Janus. „Wir haben Raum für eine bewusste Elternschaft und dürfen neben den ganzen Möglichkeiten der High-Tech-Medizin auch an unsere Seele denken. Das sollten wir uns nicht nehmen lassen.“ ■





## BUCHTIPP

### Die fünf Schlüssel zum Herzen deines Kindes

Wie Positive Parenting die Verbindung in der Familie stärkt



Autorin Rebecca Eanes ist von zwei Dingen überzeugt: Eltern wissen am besten, was ihr Kind braucht, und Kindererziehung sollte etwas Erfreuliches sein.

Doch warum fühlt es sich so oft wie das genaue Gegenteil an? Und warum enden so viele Erziehungsversuche in Streit und Tränen? Rebecca Eanes hat viele Gründe dafür gefunden und daraus effektive wie praktische Strategien erarbeitet. Ihre Tipps beenden die immer gleichen Familienkonflikte und stärken dabei gleichzeitig die liebevolle Verbindung zwischen Eltern und Kind. Wie keine andere hilft sie Eltern dabei ihren eigenen Weg zu finden und ermutigt sie, sich gemeinsam mit ihrem Kind weiterzuentwickeln. „Kaum ein Buch hat mir auf meinem Weg als Mutter so geholfen wie dieses“, betont Ratgeber-Autorin und Dreifach-Mama Nora Imlau.

Rebecca Eanes, *Die fünf Schlüssel zum Herzen deines Kindes*, Kösel Verlag 2019, ISBN 978-3-466-31115-6



Auf [kidsgo.de/bindungsanalyse](http://kidsgo.de/bindungsanalyse) findest du alle Vorteile der Bindungsanalyse auf einen Blick sowie wichtige Links zum Thema

## Experten-interview Sich Zeit nehmen



Dagmar Müller ist Frauenärztin im Ruhestand und pränatale Bindungsanalytikerin. Sie lebt in Frankfurt am Main und bietet dort die Bindungsanalyse in einer gynäkologischen Gemeinschaftspraxis an.

**kidsgo:** Was hat Sie zur Bindungsanalyse gebracht?

Dagmar Müller: Ich war schon immer der Überzeugung, dass das Kind im Bauch viel mitbekommt. Darum war ich auch der Auffassung, dass eine gute Schwangerenbetreuung mehr bieten muss als die Vermessung von Kind und mütterlichem Bauchumfang und die Kontrolle der Vaginalflora. 2009 auf einem Kongress des ISPPM (International Society for Pre- and Perinatal Psychology and Medicine) in Heidelberg hörte ich dann zum ersten Mal einen Vortrag über pränatale Bindungsanalyse. Direkt danach meldete ich mich zum dritten Ausbildungskurs an, den Jenő Raffai und Ludwig Janus in Deutschland hielten.

**Wie können Eltern ihrem ungeborenen Kind Gutes tun?**

Sich Zeit nehmen. Ganz besonders in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft, wenn nach außen hin noch gar nicht viel zu sehen ist, innen drin aber schon ganz viel passiert. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Mütter, die in der Schwangerschaft ständig am Limit und überfordert sind, oft auch Kinder bekommen, die im ersten Lebensjahr schwieriger sind, mehr weinen, mehr Zeit und Kraft binden. Es ist also eine gute Investition in die eigenen Ressourcen, sich diese Zeit schon in der Schwangerschaft zu nehmen.

**Ich bin schwanger und gestresst. Was kann ich jetzt tun, um mir mit meinem schlechten Gewissen dem Kind gegenüber nicht noch mehr Druck zu machen?**

Versuchen, die Probleme zu lösen. Hilfe zulassen und sich Hilfe suchen. Nicht jedes Problem lässt sich von jetzt auf gleich lösen, aber es kann trotzdem erleichternd sein, mit jemandem darüber zu reden und das Problem aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Hierbei kann eine Bindungsanalyse helfen, in der ja auch angeschaut wird, wie ich selbst geboren bin und wie meine vorherigen Geburten verlaufen sind.

**Schwangerschaft ist nicht die Zeit, um noch zusätzliche Baustellen aufzureißen. Warum kann es aber manchmal doch richtig und wichtig sein, gerade jetzt alte Traumata anzuschauen?**

Traumata wirken weiter und sie hindern daran, aufs Kind zu hören und schwingungsfähig zu sein. Darum kann es eben doch sehr heilsam sein, hier hinzuschauen. Das gilt nicht nur aber auch für so schwerwiegende Traumata wie zum Beispiel die Erfahrung von sexuellem Missbrauch. Gut begleitet kann hier die Erfahrung einer vaginalen Geburt, die oft erstmal unvorstellbar erscheint, eine heilsame Erfahrung für die Mutter werden.

**Was bringt Sie selbst immer noch zum Staunen?**

Ich muss immer wieder staunen, wie gut Babys im Bauch verstehen, was über Bilder, Gefühle und Fantasien in der Bindungsanalyse von der Mutter zu ihnen gelangt und wie klar Mütter zwischen dem unterscheiden können, was von ihnen kommt und was vom Kind ausgeht.

Erstaunlich sind auch die Rückmeldungen, die wir von manchen Neonatologen erhalten: Sie merken, ob Kinder, die zu früh geboren wurden oder direkt nach der Geburt operiert werden müssen, in einer Bindungsanalyse darauf vorbereitet wurden. Sie verhalten sich anders, kooperieren besser, erholen sich schneller und durchleben weniger Krisen.

Frau Müller, vielen Dank für das interessante Gespräch.