

## **Bindungsanalyse®**

Die Bindungsanalyse® ist eine seelische Schwangerschaftsbegleitung. Sie wird auch vorgeburtliche Förderung der Mutter-Kind-Bindung nach Raffai und Hidas® genannt\*. In wöchentlichen Babystunden bekommen schwangere Frauen/werdende Eltern entspannte und bewusste Zeit, in der sie mit ihrem ungeborenen Baby in einen emotionalen Kontakt gehen können. Hierbei lernen sie, die Gedanken, Emotionen und Empfindungen ihres Kindes wahrzunehmen und darauf einzugehen. Wenn ihr Kind geboren ist, kennen sie ihr Kind bereits und können seine Körpersprache und seine Töne intuitiv aufnehmen.

Auch die Babys werden in den Abschlussstunden auf ihr Geborenwerden emotional und praktisch vorbereitet. Hierbei beobachten die Bindungsanalytikerinnen drei positive Auswirkungen...

Babys blieben während ihrer Geburten emotional ruhig. Sie arbeiteten mit ruhiger Gelassenheit in ihrer Geburt mit und blieben auch ruhig, falls Komplikationen auftraten. Die Mütter erwarben eine tiefere Feinfühligkeit für ihr Baby und die eigenen Körperempfindungen. Mit dieser Fähigkeit der Selbstregulation und durch eine sicherere Intuition erleben sich die Frauen in der Geburt selbstbestimmt, auch in der Kommunikation mit Hebammen und GeburtsmedizinerInnen.

Mit ihrem Baby empfinden sie sich als aufeinander abgestimmtes Geburtsteam. Die Geburtsstatistik bestätigt mit wenigen Geburtseinleitungen und einer geringen Kaiserschnitttrate die gute Wirksamkeit der Bindungsanalyse.

Bei Bindungsanalyse-Babys beobachten wir, dass sie emotional gefestigte in sich ruhende Kinder sind, die wenig schreien, mit ihrer Umwelt und Menschen neugierig in Kontakt gehen und schnell ihren Schlafrhythmus finden.

Schwangerschaftsbeschwerden, wie Übelkeit, vorzeitige Wehen, placentare Mangelversorgung konnten gelindert und auch ganz behoben werden. Die betroffenen Mütter lernten, wie sie ihr Baby von ihren eigenen Sorgen und Nöten entlasten und damit besser zu ihrer eigenen Stärke finden können.

Die Bindungsanalyse® hat die sichere Bindung von Mutter und Kind zum Ziel. Mehr über die vorgeburtliche Förderung der Mutter-Kind-Bindung nach Raffai und Hidas auf [www.bindungsanalyse.de](http://www.bindungsanalyse.de). Die Bindungsanalyse® ist eine geschützte Methode. Zertifizierte Bindungsanalytikerinnen sind an dem® erkennbar.

Doris Lenhard

\* Jenő Raffai und György Hidas waren zwei ungarische Psychoanalytiker, welche die Bindungsanalyse® als Schwangerschaftsbegleitung zur Prävention psychischer Krankheiten entwickelt haben. In ihren klinischen Erfahrungen mit 6000 schwangeren Frauen erkannten sie, dass die Bindungsanalyse für alle schwangeren Frauen ein Präventionskonzept ist, um seelisch bedingten Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen vorzubeugen.