

# BINDUNGSANALYSE nach J. Raffai und G. Hidas - Eine Einführung

**Dr. med. Gerhard Schroth, Speyer**

---

## **Die Entwicklung der BINDUNGSANALYSE**

Die Geschichte der BINDUNGSANALYSE nahm ihren Anfang in den frühen 90er Jahren, als Jenő Raffai in Budapest mit Jugendlichen analytische Grundlagenforschung betrieb. Aus diesem Forschungsansatz entwickelte sich als wichtigste Neuerung die BINDUNGSANALYSE. - Raffai hat in Ungarn seit etwa 15 Jahren die BINDUNGSANALYSE bei mehr als 1200 Schwangeren angewendet und ihre Ergebnisse ausgewertet. Es zeigte sich dabei, dass diese Methode sehr tief greifende Wirkungen auf die Schwangerschaft, die Geburt und die gesunde Persönlichkeitsentwicklung des Kindes hat. Einzelheiten hierzu werden unten dargestellt. Die BINDUNGSANALYSE ist keine Psychotherapie im engeren Sinn. Die Schwangeren findet einen besseren Kontakt zu ihrem Körper, ihrer Seele und dadurch wird die Bindung zu ihrem Ungeborenen in ihrer Gebärmutter gefördert.

## **Wie funktioniert die BINDUNGSANALYSE?**

Mit der BINDUNGSANALYSE wird normalerweise etwa in der 20. Woche der Schwangerschaft begonnen. Die Schwangere liegt dazu auf einer bequemen Couch, um sich zu entspannen und die Innenwahrnehmung ihre körperlichen und seelischen Signale zu fokussieren. Dabei tauchen vor ihrem geistigen Auge Bilder auf, so wie wir sie aus unseren Träumen kennen. Diese Bilder sind Symbolisierungen von Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmungen. Bereits zu einem frühen Zeitpunkt der Existenz des Babys entwickelt sich ein tieferer innerer Kontakt zwischen der Mutter und dem Ungeborenem, der zur „Nabelschnur der beiden Seelen“ wird. Die Mutter kann recht klar sehen, wie sich das Baby in ihrer Gebärmutter fühlt, wie es sich entwickelt, welche Bedürfnisse es hat, was angenehm oder störend für das Baby ist. Diese inneren Bilder offenbaren der Schwangeren mehr als das Ultraschallbild beim Gynäkologen und ermöglichen vor allem einen Dialog mit dem Ungeborenen.

## **Was hat das Baby davon?**

Das Ungeborene erlebt sich durch die BINDUNGSANALYSE in seiner Persönlichkeit von Anfang an wahrgenommen und geachtet. Dass eine Persönlichkeit bereits in frühen Stadien der Entwicklung erkennbar ist, wurde bislang wissenschaftlich wenig untersucht, aber Mütter mit mehreren Kindern haben dies oft beschrieben. Durch das Nachspüren und Reagieren der Schwangeren auf die Gefühle und Wahrnehmung des Ungeborenen entsteht ein „sicherer Raum“, in dem das Ungeborene ein starkes Gefühl von Selbstwert und Selbstbewusstsein entwickeln kann. Dadurch wird auch in entscheidender Weise die Reifung der Gehirns und dessen Funktionsweise angeregt.

## **Was profitiert die Schwangere davon?**

Aus der Erfahrung von Raffai ist es besonders bedeutsam, dass die innere Ablösung von der eigenen Mutter gelingt, damit die Schwangere zu ihrer vollen weiblichen Kompetenz findet. Sie wechselt dabei aus der Rolle der Tochter ihrer Mutter in die Rolle der Mutter ihres Babys. Ebenso wichtig für das Gelingen des Geburtsvorgangs ist es, dass durch die BINDUNGSANALYSE das Loslassen zwischen der Mutter und dem Ungeborenen auf gründliche Weise vorbereitet wird. So nimmt das Baby einerseits Abschied von seiner „ersten, d.h. der intrauterinen Welt“ und bekommt andererseits seine „zweite Welt“ gezeigt, in der die Eltern leben. Mutter und Baby berichten sich gegenseitig von ihren Erfahrungen während der Schwangerschaft. Dabei wird offensichtlich, dass das Baby eigene Wahrnehmungen und eine eigene Meinung zu den

Ereignissen hat. Am Ende der letzten Phase der BINDUNGSANALYSE wird der Geburtsvorgang selbst mehrmals in einer Art „Generalprobe“ durchgespielt und das Baby auf die medizinischen Vorgänge nach der Geburt vorbereitet. Auf diese Weise können geburtstraumatische Erfahrungen deutlich vermindert, möglicherweise sogar ganz vermieden werden. Innere Hemmnisse oder Blockaden der Schwangeren können rechtzeitig erkannt und besprochen werden, ehe sie als Ängste und Verspannungen zu einem körperlichen Hindernis bei der Geburt werden, Schmerzen auslösen oder verstärken. Etwa zwei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin endet die BINDUNGSANALYSE, die im Allgemeinen einen Umfang von 20 bis 30 Sitzungen benötigt. Wenn das Baby dann bereit ist, setzt es die Geburt in Gang.

### Die Bedeutung des Vaters

Bei all dem bisher Geschilderten sollte die bedeutsame Rolle des Vaters in der Schwangerschaft nicht unerwähnt bleiben. Durch die Erfahrung der BINDUNGSANALYSE hat sich gezeigt, dass der Vater vom Ungeborenen ähnlich intensiv wahrgenommen wird wie die Mutter und ebenso die Möglichkeit hat, sehr früh eine Bindung zum Ungeborenen 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, so oft es ihm vom Beruflichen her möglich ist, eingeladen, als Gast an den Sitzungen teilzunehmen. Weitere Aufgaben sind z.B. das Baby mindestens 1x am Tag zu berühren, zu halten und ihm dabei ein bestimmtes Wiegenlied zu singen oder ihm eine bestimmte Geschichte zu erzählen.

### Die 12 häufigsten Erfahrungen mit der BINDUNGSANALYSE

1. Die innere Wahrnehmung der Frau wird gut eingestimmt auf ihren Leib, ihre Seele und das Ungeborene. So kann sie die Signale des Babys leicht verstehen.
2. Durch die BINDUNGSANALYSE 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 BINDUNGSANALYSE natürlicher und kürzer.
5. Die Notwendigkeit für geburtshilfliche Eingriffe nimmt deutlich ab.
6. Kaiserschnittbindungen waren nach den BINDUNGSANALYSEN von Raffai in weniger als 6 % der Schwangerschaften nötig, die natürliche vaginale Geburt ist die Regel.
7. Frühgeburten sind bei Raffai in 0,2 % aufgetreten (Durchschnitt ist ca. 8%).
8. Die geringere Geburtsbelastung zeigt sich in einem natürlich-runden Kopf und durch viel selteneres Schreien (meist weniger als 20 Minuten pro Tag).
9. Nach der Geburt wenden sich die Babys neugierig der Welt zu, sind emotional stabil, sozial kompetent und haben vollen Zugang zu ihrer persönlichen Begabungen.
10. Tagsüber schlafen diese Babys seltener, nachts dafür länger, nach wenigen Wochen bereits 6 – 8 Stunden. Eltern klagen viel weniger über 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 1200 BINDUNGSANALYSEN von Raffai ist keine postpartale Depression aufgetreten. (Durchschnittlich leiden in den Industriestaaten 15% aller Mütter nach der Geburt über viele Monate an einer postpartalen Depression!)