

## Bindung mit dem Ungeborenen

# Von Herz zu Herz

*Aktuelle biologische und psychologische Erkenntnisse über die Vorgänge von der Empfängnis bis zur Geburt zeigen, dass sich die Bindung zwischen Eltern, Geschwistern und ungeborenem Kind bereits während der Schwangerschaft entfaltet. Sie lässt sich innerhalb der ganzen Familie erleben und spüren, kann die Geburt erleichtern und frühere Wunden heilsam berühren. > Birte Aßmann*

Die Familie gestaltet die Umwelt des Ungeborenen. Alle Familienmitglieder beeinflussen die Gefühlswelt der Mutter, wodurch sie indirekt in Berührung mit dem Baby sind.

Insbesondere der Vater und die Beziehungsdynamik der Eltern spielen dabei eine wesentliche Rolle. Der Vater des Kindes ist meist die bedeutsamste Person, auf die sich die Mutter bezieht. Seine Bindung zum Kind vertieft sich, wenn er sich empathisch in die Situation der Mutter seines Kindes einfühlt. Mancher Vater empfindet sich in seinen Bindungsgefühlen auch wie ein „Umhülender“ um Mutter und Kind, der eine sichere, liebevolle emotionale Umgebung für beide gestaltet. Es ist bekannt, dass die Schwangerschaft auch beim Vater

hormonelle Veränderungen bewirkt, die seine Feinfühligkeit und Bindungsbereitschaft unterstützen (Edelstein et al. 2014).

## Vater und Geschwisterkinder

Neben der Verbindung von Vater und Geschwisterkindern über die Gefühlswelt der Mutter, besteht natürlicherweise auch ihre eigene Gefühlsverbindung zum ungeborenen Baby. Dabei stehen ihnen teilweise die gleichen Wege zur Verfügung wie der Mutter. Sie können den Bauch der Mutter streicheln und mit den Händen körperlich Kontakt zum Baby aufnehmen. Oft antwortet das Kind, indem es sich in die Hände schmiegt oder spürbar bewegt. Dazu kann dem Kind als kleines tägliches Ritual ein Lied gesungen oder gesummt oder eine Geschich-

Die Bindungsstile der Eltern gestalten ihre Liebesbeziehung. Diese wiederum bildet die Gefühlsmatrix, in der sich das Kind entwickelt.



te vorgelesen werden (Raffai & Hidas 2010). Die tiefe Stimme des Vaters kann das Baby besonders gut hören und aus solchen Ritualen können später sogenannte Erfahrungsbrücken zwischen der vor- und nachgeburtlichen Welt entstehen: Das Kind erkennt die Stimmen, Melodien und Rhythmen aus der Schwangerschaft nach der Geburt wieder. Das kann beruhigend für das Baby sein, wenn es in der Schwangerschaft erfahren hat, dass diese Melodien eine Zeit der Ruhe und Entspannung einläuten (Terry 2014; Hüther & Krenz 2008).

Geschwisterkinder sprechen oft von selbst mit dem Baby im Bauch, begrüßen es morgens oder sagen ihm abends Gute Nacht. Manchmal erzählen sie den Eltern, was sie vom Baby

erfahren haben. Alle Wege der gefühlten, bildlichen, gedanklichen oder verbalen Kommunikation zwischen Mutter und Baby stehen auch Vätern und Geschwisterkindern offen. Erfahrungen aus der Bindungsanalyse berichten von ähnlichen Erlebnissen von Vätern bei ihrer Kommunikation mit ihrem ungeborenen Baby wie von Müttern (Blazy 2012; Volz Boers 2016; Raffai & Hidas 2010). Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: Alles, was sich gut anfühlt und im Herzen berührt, ist zu empfehlen. Geschwisterkinder sind dabei oft verblüffend einfallreich und kreativ.

Auch ein kleines Ritual für die ganze Familie ist vorstellbar und kann ganz einfach sein, wie ein gemeinsames Lied für das neue Geschwisterchen zu singen

und auf die Resonanz beim Baby zu lauschen. Oder alle können sich vorstellen, wie Herzen aus ihren Herzen zum Baby im Bauch schweben und dann darauf warten, was das Baby zurücksendet. Oder jeder erzählt dem Baby sein schönstes Erlebnis des Tages und alle lauschen anschließend gemeinsam auf die Antwort vom Baby und auf seine Erlebnisse.

### Vorgeburtlicher Austausch von Signalen

Die Bindungserfahrungen des Kindes während der Zeit im Mutterleib sind die Grundlage für das Bindungserlebnis der Geburt. Eine gefühlstiefe vorgeburtliche Bindung zwischen Mutter und Kind erleichtert eine natürliche Geburt (Raffai & Hidas 2010). Die Geburt kann als ein Kommunikationsprozess zwischen mütterlichem und kindlichem Organismus aufgefasst werden. Es gibt einen Austausch von Signalen und Antworten darüber, wie der gemeinsame Weg am leichtesten gestaltet werden kann. Diese Kommunikationen sind biochemischer oder -physikalischer Na-

tur und haben stets eine sowohl physio- als auch psychologische Komponente.

Wenn Mutter und Kind während der Schwangerschaft schon die verschiedenen Ebenen ihrer Kommunikationsmöglichkeiten erforscht haben – über Empfindungen, Gefühle, Bilder, Gedanken- und ihre ureigene Kommunikationsform gefunden und ein tiefes Vertrauen darin aufgebaut haben, ist dies auch während der Geburt verfügbar. Während tiefer Bindungserlebnisse in der Schwangerschaft, in denen sich Mutter und Kind begegnen, findet ein tiefer Kontakt zu sich selbst statt, ein Spüren des anderen und die Wahrnehmung der Wechselwirkungen miteinander. Gleichzeitig erfolgt auf unbewussten Ebenen eine Synchronisation körperlicher Rhythmen und Schwingungen der beiden Organismen. Dies betrifft insbesondere sehr langsam expandierende und kontrahierende Körperrhythmen, die OsteopathInnen oder

## » Der Bindungsstil der Mutter hat seine Wurzeln während ihrer Zeit im Mutterleib und in ihrer frühen Kindheit. «

CraniasacraltherapeutInnen wahrnehmen können (Sutherland 2008; Castellino 2001; Jealous 2015) und von EmbryologInnen beobachtet wurden (Blechs Schmidt 2002; Wal & Glöckler 2003). Diese Schwingungen wirken sich auf Flüssigkeitsbewegungen in den beiden Körpern, wie Blut, Lymphe, Liquor oder Zellflüssigkeiten aus und nehmen Einfluss auf das organische Geschehen. Je häufiger und gewohnter diese Synchronisationen während der Schwangerschaft erfolgen, desto leichter finden die beiden Organismen auch während der Geburt in ihren gemeinsamen Rhythmus. Dadurch können die verschiedenen Kräfte der beiden Körper während des Geburtsprozesses harmonisch zusammenwirken.

Die Geburt ist ein gemeinsames Bindungserlebnis für alle Beteiligten, das mit tiefgreifenden – und teilweise unfassbaren – körperlichen und emotionalen Erlebnissen und Veränderungen für alle verbunden ist. So wie die Mutter und häufig der Vater einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen, um eine Vorstellung davon zu bekommen, was auf sie zukommt, und sich mit ihren einhergehenden Gefühlen zu befassen, so ist das in gleicher Weise für das Kind hilfreich. Die gemeinsame Erforschung der Gefühle, wie sie etwa in der Bindungsanalyse nach Raffai & Hidas erfolgt, kann den Weg für das gemeinsame Gefühlserlebnis Geburt ebnen (Raffai & Hidas 2010).

Mütter und Väter kommen bei der Geburt eines Kindes mit unbewussten Erinnerungen ihrer eigenen beziehungsweise vorhergehender Geburten in Berührung, die auf Zellebene bewahrt sind (siehe auch DHZ 3/2017, Seite 44ff.). Durch die Gefühlsbewegungen in den Eltern erlebt auch das Kind diese Erinnerungen. Darüber hinaus trägt es die Erlebnisse der Eltern durch die sogenannte epigenetische transgenerationale Vererbung in sich, wie es für traumatische Erlebnisse gezeigt wurde (Dias & Ressler 2014). Wird diesen Gefühlen im Vorfeld ein geborgener Raum zur Verfügung gestellt, in dem sie gefühlt, angenommen und gelöst werden können, so kann der Geburtsraum des Kindes frei davon sein und empfangsbereit für den einzigartigen Weg des Neankömmlings.

### Die Autorin

Dr. Birte Aßmann widmet sich als Humanbiologin der Bewegungs- und Bindungsforschung von Neugeborenen und Kleinkindern. Als Heilpraktikerin begleitet sie in Osnabrück Schwangere und Ungeborene bei ihrer Bindungsentwicklung und arbeitet therapeutisch im Bereich pränataler und Geburtstraumatisierungen.

Kontakt: kontakt@birteassmann.de

**MySol®**  
die Tragehilfe von  
**GIRASOL**

ab Geburt von  
Hebammen und  
Trageberaterinnen  
empfohlen

Eisenacher Str. 71  
10823 Berlin  
030-7811584



www.girasol.de



**DIDYMOS Babytragetücher**  
Ein Vorführtüch für Hebammen  
in Größe 6 ab 50,- Euro

**DIDYMOS Känguru-Tücher**  
für Frühgeborene und Sectio  
Bewährt in Kliniken seit 2007



Weitere Angebote für Hebammen  
und Hebammenschülerinnen

Bitte sprechen Sie uns an:

**DIDYMOS® Erika Hoffmann GmbH**  
Alleenstr. 8/1  
D-71638 Ludwigsburg  
Tel.: 07141/97 57 10  
E-Mail: mail@didymos.de

[www.didymos.de](http://www.didymos.de)

## Kommunikation bei Interventionen

Eine während der Schwangerschaft entwickelte tiefe Gefühlsverbindung und vertraute Kommunikationsweise kann während der Geburt hilfreich sein, falls unvorhergesehen ein medizinischer Eingriff erfolgen soll. Die Vorbereitung auf medizinische Eingriffe ist üblich, um Traumatisierungen vorzubeugen. Ungeborene und Neugeborene haben noch keine derartigen Bewältigungsmechanismen entwickelt, wie sie Erwachsenen zur Verfügung stehen. Daher schlagen sich traumatisierende medizinische Eingriffe auf einer tieferen Ebene nieder (Levin & Kline 2013). So kann die Mutter dem Baby vor einer Intervention die Botschaft senden: „Es wird gleich eine Intervention geschehen, die dir vielleicht Schmerzen bereitet. Du hast alles richtig gemacht. Sie soll uns helfen und ist zu deinem Besten gemeint. Ich bin die ganze Zeit bei dir, auch wenn du kurzzeitig in den Händen des medizinischen Personals sein wirst. Du kommst danach sobald wie möglich wieder zurück in meine oder Papas Hände.“ Wenn Interventionen oder Operationen einfühlsam vorbereitet und angekündigt werden, zeigen Neugeborene danach weniger Anpassungsprobleme beziehungsweise erholen sie sich deutlich schneller (Volz-Boers 2017).

Es ist zu beobachten, dass ein Neugeborenes weniger zusammenzuckt oder schreit, wenn ihm angekündigt wird, dass gleich eine Nadel in seine Ferse gestochen wird. Wenn ihm gesagt wird, dass dies ein bisschen wehtun wird, es selbst alles richtig gemacht hat, dies in guter Absicht geschieht, um für seine Gesundheit zu sorgen, und wenn dabei die Füße liebevoll vorher angewärmt werden. Anders als wenn der Stich ohne Vorwarnung in emotionaler Abwesenheit erfolgt. Mit dem eigenen Herzen voll und ganz „da“ zu sein, ist das Wesentliche. Da dieses Innehalten im Eifer des Alltags in Kliniken oft unbeabsichtigt untergeht, stellt die Erklärung für das Kind, was jetzt mit ihm geschehen wird, oft die Zeit zur Verfügung, die das eigene Herz braucht, um sich für den Gefühlskontakt mit dem Kind zu öffnen. Die Vorbereitung kann in Gedanken geschehen oder hörbar ausgesprochen werden. Das hörbare Ausprechen ist manchmal etwas ungewohnt, wobei es erfahrungsgemäß wirkungsvoller ist. Vielleicht, weil das Kind es hört. Vielleicht, weil die sprechende Person präsenter, bewusster und langsamer ist, wodurch das Kind sie besser spüren kann.

## Bindungsstile werden weitergegeben

Die vorgeburtliche Bindung wird als der Vorläufer der Mutter-Kind-Bindung

## Praxistipps

Mit kleinen Ritualen können Vater und Geschwisterkinder schon vor der Geburt die Bindung zum neuen Familienmitglied aufbauen:

- Sie streicheln den Bauch der Mutter und erspüren die Antwort des Ungeborenen.
- Sie begrüßen morgens das Baby im Bauch und sagen ihm abends Gute Nacht.
- Sie sprechen mit dem Ungeborenen, singen oder lesen ihm vor.
- Sie stellen sich vor, wie Herzen aus ihren Herzen zum Baby im Bauch schweben und warten, was es zurücksendet.
- Sie erzählen dem Ungeborenen allabendlich ihr schönstes Erlebnis des Tages und fragen, wie sein Tag war.

nach der Geburt aufgefasst, wobei dem mütterlichen Bindungsstil eine Schlüsselrolle für die Bindungsqualität zukommt: Mütterliche Bindungsunsicherheit ist mit einer geringeren Bindung zum Ungeborenen, weniger Vertrauen in ihre Partnerschaft während der Schwangerschaft, höherem Elternstress nach der Geburt und unsicherer Bindung des Kindes verbunden (Alhusen 2008; Mazzeschi et al. 2015). Verschiedene Studien zeigen Korrelationen zwischen dem mütterlichen Bindungsstil im dritten Trimenon und dem kindlichen Bindungsstil im Alter von einem Jahr (Brandon et al. 2009). Auch das mütterliche Einfühlungsvermögen, das vor- und nachgeburtlich in der Bindungsentwicklung des Kindes eine bedeutsame Rolle spielt, hängt maßgeblich mit der eigenen Bindungssicherheit zusammen. So haben sicher gebundene Mütter mit hoher Wahrscheinlichkeit sicher gebundene Kinder, und unsichere Mütter unsichere Kinder (Ahnert 2004).

Der mütterliche Bindungsstil hat seine Anfänge während ihrer Zeit im Leib ihrer Mutter und ihrer frühen Kindheit. So beeinflusst auch die Beziehung zwischen Mutter und Großmutter die Bindungsentwicklung des Kindes. Dies geschieht wiederum auf zwei Ebenen: Erstens überträgt die Mutter ihre Bindungsgefühle und -verhaltensweisen bezüglich ihrer Mutter auf die Bindung zu ihrem Kind. Zweitens sind die Bindungserlebnisse der Mutter epigenetisch in ihrer Keimbahn bewahrt und

damit dem Kind innewohnend. Das Gleiche gilt natürlich für den Vater und seine Bindung zum Kind. Die Bindungsstile der Eltern gestalten ihre Liebesbeziehung, welche die Gefühlsmatrix bildet, in der sich das Kind entwickelt. Dementsprechend wirken auch die vorhergehenden Generationen sowohl epigenetisch als auch auf Gefühls- und Verhaltensebene. Das Kind befindet sich in einem vieldimensionalen Beziehungsraum über mehrere Generationen. Die Bindungsanalyse spricht hier von einem „Mehrgenerationen-Intrauterinen-Raum“ (Raffai & Hidas 2010).

Die Herauslösung aus der intergenerationalen Wiederholung ungünstiger Bindungsstile ist zu vielen Zeitpunkten und über verschiedene Wege möglich (Letourneau et al. 2015; Zaccagnino 2014). Auch wenn die Bindungsbeziehung zur Mutter die prägendste Beziehung darstellt, können jegliche positive Beziehungserfahrungen mit anderen Menschen „neue Schablonen“ für sichere Beziehungsformen zur Verfügung stellen. Dies kann sowohl durch den Vater, eine Tante oder Freundin oder die Tagesmutter als auch durch therapeutische Interventionen geschehen.

### Resümee

In der Schwangerschaft und der ersten Lebenszeit befinden sich Mutter und Kind in einer äußerst sensiblen Phase für die Öffnung und Heilung von Bindungserfahrungen. Die Bindungsanalyse und viele andere Verfahren setzen hier an (Raffai & Hidas 2010; Harms 2001). Die heilende Essenz dieser Ansätze empfinde ich in Erlebnissen, die der Diplomat, Psychotherapeut und Zen-Lehrer Karlfried Graf Dürckheim als „Seinserfahrungen“ oder „Seinsfühlungen“ beschreibt. Es ist das „Durchlässig-

Werden für das eigentliche Wesen des Menschen“ (Dürckheim 1983/1993) oder das Ruhen in der essenziellen Natur (Wolinsky 2000), wodurch sich ein Verbundensein mit sich selbst einstellt. Die Selbstverbundenheit ist die Voraussetzung dafür, den anderen in seinem Wesen, seiner Essenz, zu empfinden, wodurch wahre Verbindung erlebt werden kann. „Der einzige Weg, sich wirklich mit anderen Menschen verbunden zu fühlen, ist der von Essenz zu Essenz (...)“ (Wolinsky 2000). Während Schwangerschaft und Stillzeit sind Eltern und Kinder dafür besonders empfänglich. Genauso wie in anderen Zeiten des Innehaltens oder intensiver Veränderungen – es ist nie zu spät. ●

### Literatur

- Ahnert L: Frühe Bindung. Entstehung und Entwicklung. Ernst Reinhardt. München 2004
- Alhusen JL: A literature update on maternal fetal attachment. Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing 2008. 37(3) 315–328
- Blazy H: Gespräche im Innenraum. Mattes Verlag. Heidelberg 2012
- Blechsmidt E: Wie beginnt das menschliche Leben? Vom Ei zum Embryo. Christiana-Verlag. Stein am Rhein 2002
- Brandon AR, Pitts S, Denton WH, Stringer CA, Evans HM: A history of the theory of prenatal attachment. Journal of prenatal & perinatal psychology & health. APPPAH 2009. 23(4) 201
- Dias BG, Ressler KJ: Parental olfactory experience influences behavior and neural structure in subsequent generations. Nature neuroscience 2014. 17(1) 89–96
- Castellino R: Bindungsprozesse von Neugeborenen und Eltern bei der Geburt. In: Harms T, Biedermann H: Auf die Welt gekommen: die neuen Baby-Therapien 2000. Leutner 2001
- Dürckheim K: Der Körper, den ich habe – der Leib, der ich bin. CD. Vortrag vom 27. April 1983, Agarone. ISIOM 1993

- Edelstein RS, Wardecker BM, Chopik WJ, Moors AC, Shipman EL, Lin NJ: Prenatal hormones in first time expectant parents: Longitudinal changes and within couple correlations. American Journal of Human Biology 2015. 27(3) 317–325
- Harms T, Biedermann H: Auf die Welt gekommen: die neuen Baby-Therapien 2000. Leutner 2001
- Hidas G, Raffai J: Nabelschnur der Seele. Psychosozial-Verlag. Gießen 2010
- Hüther G, Krens I: Das Geheimnis der ersten neun Monate. Unsere frühesten Prägungen. Düsseldorf. Walter 2008
- Jealous J: An osteopathic Odyssey. Direction of Ease LLC 2015
- Letourneau N, Tryphonopoulos P, Giesbrecht G, Dennis CL, Bhogal S, Watson B: Narrative and meta-analytic review of interventions aiming to improve maternal-child attachment security. Infant Mental Health Journal 2015. 36: 366–387
- Levine PA, Kline M: Verwundete Kinderseelen heilen: Wie Kinder und Jugendliche traumatische Erlebnisse überwinden können. Kösel-Verlag 2013
- Mazzeschi C, Pazzagli C, Radi G, Raspa V, Buratta L: Antecedents of maternal parenting stress: the role of attachment style, prenatal attachment, and dyadic adjustment in first-time mothers. Frontiers in psychology 2015. 6
- Sutherland WG: Das große Sutherland-Kompendium. Jolandos eK 2008
- Terry K: Vom Schreien zum Schmusen, vom Weinen zur Wonne – Babys verstehen und heilen. Axes Jentzsch Verlag 2014
- van der Wal J, Glöckler M: Dynamische Morphologie und Entwicklung der menschlichen Gestalt. Freie Hochschule für Geisteswissenschaft. Dornach 2003
- Volz-Boers U: Erfahrungen in Bindungsanalysen. In: Hildebrandt S, Blazy H, Schacht J, Bott W (Hrsg) Ich spüre – also bin ich. Mattes Verlag. Heidelberg 2016
- Volz-Boers U: persönliche Mitteilung 2017
- Wolinsky S: Eins werden oder sich begegnen? Quantenpsychologie für die Paarbeziehung. VAK-Verlag-GmbH 2001
- Zaccagnino M, Cussino M, Saunders R, Jacobvitz D, Veglia F: Alternative caregiving figures and their role on adult attachment representations. Clinical psychology & psychotherapy 2014. 21(3) 276–287

## Hebammenwissen für Eltern

informativ, kompakt, praktisch

Preise für DHZ-Abonnentinnen  
1 St. 0,96 Euro  
25 St. 8,00 Euro  
50 St. 12,00 Euro  
100 St. 20,00 Euro

ELWIN  
STAUDE  
VERLAG



Elterninfo  
„Natürliche Geburt“  
16 Seiten,  
3. Auflage 2016  
Best.-Nr. 2042

Ihre Bestellhotline:  
T. 05 11.65 10 03  
www.elterninfo-online.de