

## Erfahrungsbericht über die Bindungsanalyse

Als ich im Spätsommer 2020 mit meinem zweiten Kind schwanger wurde machte ich mich auf die Suche nach geeigneter Unterstützung. Meine erste Geburt war nicht so schön verlaufen und ich wollte, dass die zweite Geburt angenehmer wird. Da Beleghebammen rar gesät sind, schaute ich nach Alternativen und stieß dabei auf die „Doulas in Deutschland“ und dort speziell auf Jacqueline Nötzel.

Die Kontaktaufnahme ging schnell und reibungslos und nach einem ersten Kennenlernen war mir klar, dass ich unter der Geburt die Unterstützung durch diese Doula haben möchte.

Desweiteren erzählte mir Jacqueline von der Bindungsanalyse. Obwohl wissenschaftlich fundiert klang es in meinen Ohren erstmal etwas esoterisch. Deshalb bot Jacqueline mir an, das wir eine Analysstunde zur Probe machen könnten.

Ich nahm das Angebot gerne an, weil ich doch neugierig war ob da wirklich etwas dran ist und zudem hatte ich Sorge, dass ich meinem zweiten Kind nicht die nötige Aufmerksamkeit schenken könnte, da man die zweite Schwangerschaft neben einem quirligen Kleinkind natürlich nicht so sehr in den Fokus stellen und genießen kann wie die erste Schwangerschaft. Außerdem dachte ich mir: Ich habe nichts zu verlieren und wenn es doch nicht klappt habe ich wenigstens eine Stunde Zeit mich nur auf mich und mein Baby zu konzentrieren.

Also begannen wir mit der ersten Probestunde. Ich hatte zwar keine großen Erwartungen bin aber dennoch unvoreingenommen an die Sache heran gegangen. Die Sitzung begann, wie jede Sitzung, mit einer Entspannungsübung. Man beginnt sich auf seinen Atem zu fokussieren, auf die Berührungspunkte des Körpers mit der Unterlage und erdet sich so. Ich wurde von Jacqueline auf eine Reise durch meinen Körper geführt. Wie liegen meine Körperteile, wie fühlt sich der Kontakt zur Unterlage an, wo sind die Auflagepunkte, wie strömt der Atem durch den Körper?

Also klassische Achtsamkeitsübungen, die ja bekanntermaßen einen positiven Effekt haben.

Als dann ein Zustand tiefer Entspannung erreicht war, wurde ich auf die innere Reise zu meiner Gebärmutter und zu meinem Baby geschickt. Es erstaunte mich selbst doch vor meinem inneren Auge konnte ich wirklich beides sehen und es überkamen mich plötzlich Gefühle, die ich nie erwartet hätte. Es hatte tatsächlich einen Effekt. Mir kamen die Tränen. Ich spürte eine echte Verbindung zu meinem ungeborenen Kind.

Aufgrund dieser ersten Erfahrung beschloss ich, dass ich weiter zusammen mit Jacqueline an der Bindungsanalyse arbeiten möchte und so trafen wir uns bis kurz vor dem errechneten Geburtstermin einmal die Woche, um den Kontakt zu meinem Baby zu pflegen und es auf die Geburt vorzubereiten. Ich habe dabei festgestellt, dass jede Sitzung anders war. Häufig war mein Kind im Bauch sehr aktiv während der Bindungsanalysestunden. Er hat dann wie wild gestrampelt. Ich denke es war seine Art der körperlichen Reaktion auf die Kontaktaufnahme. Ab und zu, meistens wenn ich selbst sehr müde war, hat er die Ruhezeit aber auch einfach zum schlafen genutzt und wir haben nur die Nähe zwischen uns genossen. Auch auf einer höheren geistigen Ebene konnten wir Kontakt aufnehmen. Ich konnte ihm vieles mitteilen, zum Beispiel meine Sorgen und Ängste, ihm aber auch erzählen was ihn außerhalb der Gebärmutter erwarten wird, wie die Geburt ablaufen wird und so weiter. Und auch er hat mir einiges „erzählt“. Unter anderem habe ich ihn gefragt ob ihm denn der Name, den wir für ihn ausgesucht haben überhaupt gefällt und er ließ mich wissen, dass der Name zu ihm passt. Und in den Analysestunden konnte ich auch erfahren was für Erinnerungen er bereits im Mutterleib gesammelt hat und ich konnte ihn sehr deutlich meine Liebe spüren lassen und habe seine Liebe zu mir bereits vor der Geburt erleben können. Dieses starke Gefühl der Erwidern der Liebe meines ungeborenen Kindes habe ich während meiner ersten Schwangerschaft, ohne Bindungsanalyse, so nicht erlebt.

Es mag sein, dass es vielleicht ein bisschen seltsam klingt wenn man sagt man hat mit seinem Kind im Bauch gesprochen und es hat tatsächlich geantwortet aber so war es. Und ich bin wirklich kein esoterischer Mensch. Es war einfach eine sehr intensive Erfahrung, die ich nur weiter empfehlen kann. Hinzu kommt, dass mein Sohn von Anfang ein sehr ruhiges und zufriedenes Kind war. Er ist sehr ausgeglichen, lacht und lächelt viel und weint wenig. Und das obwohl er die ersten Nächte seines Lebens ohne mich auf der Säuglingsstation verbringen musste. Auch kann ich meist schnell erkennen was ihm fehlt wenn er mal nicht so zufrieden ist. Ich führe das durchaus auf die Bindungsanalyse zurück, weil er dadurch einfach schon lange vor der Geburt eine sichere Bindung zu mir aufbauen konnte und auch wusste was ihn in der Außenwelt erwartet. Wenn ich andere Mütter treffe, sind diese immer wieder erstaunt wie glücklich und unkompliziert er ist.

Sogar bei der Geburt selbst hat die Bindungsanalyse mir geholfen. Zum einen, weil ich unter der Geburt Kontakt zu ihm aufnehmen konnte und ihn zum mithelfen animieren konnte und zum anderen auch ganz einfach dadurch, dass während der Bindungsanalyse Entspannungstechniken erlernt werden, die unter der Geburt angewendet werden können und die Geburt somit erleichtern.  
Alles in allem kann ich also nur Positives berichten und würde es auch immer wieder so machen.