



universität
wien

2020W 190025-1 BM 10 Bachelorarbeit (EW+IP+MP)

Bachelorarbeit

Verfasserin: Alessa Keller 00507864

Themenschwerpunkt

Bindungsentwicklung mit Beginn der Schwangerschaft
Von der Empfängnis bis zur Geburt - Fundament für das restliche Leben

Titel

Bindungsentwicklung während der Schwangerschaft und die daraus resultierenden Bindungsqualität bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes

Wien am 28. Februar 2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt: UA 645

Studienrichtung lt. Studienblatt: Bildungswissenschaft (UA 033 645)

LV-Leiter: Alexander Schmözl

Inhaltsverzeichnis

1. - Einleitung S.3
2. - Methodologie S.4
3. - Einführung in die Autoethnographie S.5
4. - Bindungsentwicklung in der Schwangerschaft S.8
5. - Einführung in die Bindungsanalyse S.11
6. - Bindungsanalyse S.14
7. - Gedächtnisprotokoll S.17
8. - Forschungsprotokoll S.21
9. - Bindungsentwicklung sowie Bindungsqualität ab der Geburt bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes S.26
10. - Resümee S.28
11. - Forschungsergebnis S.30
12. - Reflexion des Entstehungsprozess S.31
13. - Literaturverzeichnis S.33
14. - Eigenständigkeitserklärung S.34

Einleitung :

Im Zentrum dieser Arbeit steht die Mutter-Kind Beziehung. Der Fokus liegt auf der Bindungsentwicklung während der Schwangerschaft, - der Beziehung zwischen Mutter und Kind von der Empfängnis bis zur Geburt. Bezug nehmend auf meine vorangegangenen sowie meiner aktuellen Schwangerschaft möchte ich diese Thematik sowohl mit entsprechender wissenschaftlicher und Fachliteratur als auch meiner persönlichen Erfahrungen, mit Hilfe der Autoethnographie, erarbeiten und analysieren. In diesem Sinne wird der Frage nachgegangen, welchen Einfluss die Bindungsentwicklung während der Schwangerschaft auf die Mutter-Kind Beziehung hat? Darüber hinaus welche Bindungsqualität bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes daraus resultiert.

Wissenschaftliche Literatur, mit dem Schwerpunkt der Bindungspsychotherapie, wurde hierzu entsprechend recherchiert sowie analysiert. Als Forschungsmethode bezieht sich diese Bachelorarbeit auf eine Literaturrecherche als auch auf Autoethnographie. Die wissenschaftliche Literatur umfasst Bücher der Psychoanalytik und Bindungspsychotherapie, Artikel zur Bindungsstörung, eine Diplomarbeit, Studien, einen Forschungsbericht, Erlebnisberichte sowie mein Gedächtnisprotokoll als auch mein Autoethnographisches Tagebuch , welche für den Themenschwerpunkt relevant sind. Die Bindungsanalyse nach Hidas und Raffai spielt eine zentrale Rolle für diese Arbeit, denn sie bietet den theoretischen Rahmen, auf welchen später noch detaillierter eingegangen wird.

Um die Forschungsfrage dieser Bachelorarbeit aufzuarbeiten und relevante Aspekte der Thematik zu beleuchten, wird folgendermaßen vorgegangen : Zuerst wird die Methodologie erläutert, es folgt eine Einführung in die Autoethnographie, als nächstes werden die relevanten Themenschwerpunkte: Bindungsentwicklung in der Schwangerschaft sowie die Bindungsanalyse thematisiert. Im Anschluss folgen Auszüge aus dem Gedächtnisprotokoll und dem Forschungsprotokoll sowie eine Reflexion des Entstehungsprozess, der dadurch beleuchtet wird. Die daraus resultierende Einschätzung zur Bindungsqualität bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes, sowie das Resümee bildet den Abschluss und führt zum Forschungsergebnis.

In Bezugnahme der unterschiedlichen Faktoren wird versucht die Thematik zu veranschaulichen sowie eine Antwort auf die gestellten Forschungsfragen dieser Bachelorarbeit zu liefern.

Das Forschungsergebnis soll mit Hilfe der folgenden Forschungsfragen beantwortet werden, diese lauten wie folgt : *“ Welchen Einfluss hat die Bindungsentwicklung während der Schwangerschaft auf die Mutter-Kind Beziehung? Welche Einschätzung der Bindungsqualität von der Empfängnis bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes, Bezugnehmend sowohl auf meine Literaturrecherche, sowie meiner vorangegangenen als auch meiner aktuellen Schwangerschaft, resultiert daraus?“*

Diese Fragen werden in den weiteren Kapiteln erörtert und in einem abschließenden Forschungsergebnis zusammengefasst. Zu Beginn nun zur Methodologie.

Methodologie :

In diesem Abschnitt möchte ich die Vorgehensweisen und Verfahren angeben mit dessen Hilfe ich zu den Erkenntnissen meiner Bachelorarbeit gelangt bin. Meine methodischen Ansätze sind : der empirisch-analytische, der hermeneutische, sowie der methodische Ansatz der Kritischen Erziehungswissenschaft (vgl. Koller, 2014, S. 178). Der letzte Ansatz soll beschreiben, erklären und voraussagen, um mit dieser Methode eine intersubjektive Nachprüfbarkeit zu schaffen (vgl. Koller, 2014, S. 183).

Kausal Zusammenhänge werden durch die Bindungsentwicklung sowie die Bindungsanalyse während der Schwangerschaft auf die Bindungsqualität als auch das Bindungsverhalten in dem selektiertem Zeitraum, bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes, erkennbar, deutlich bzw. erklärt. Das Verstehen kann demgegenüber, mit der Intension des begreifens des Sachverhalts (in diesem Zusammenhang) , als teleologisch bezeichnet werden (vgl. Koller, 2014, S. 181). Da in diesem Fall ein Sachverhalt in ihrer Besonderheit zu beschreiben gilt, nämlich einer Bindungsentwicklung zwischen Mutter und ihrem intrauterinen Kind, kann auch von einer idiographischen Methode gesprochen werden (vgl. ebd.).

Durch die Komplexität der gewählten Thematik werden unterschiedliche Methoden angewendet, welche gezielt für die bestimmte Vorgehensweise der Auswertung der einzelnen Schwerpunkte geeignet sind.

Als Forschungsmethoden kommen in dieser Arbeit die Literaturrecherche als auch die Autoethnographie zum Einsatz. Die Autoethnographie kann sowohl als eine Methode, ein Prozess, sowie ein Produkt bezeichnet werden (vgl. Ellis, et al., 2010, S. 345).

Für meine Bachelorarbeit habe ich mich für die systematische Literaturrecherche entschieden, mit Hilfe der Datenbanken "u search" als auch "Google Scholar" habe ich gezielt nach entsprechender wissenschaftlicher und Fachliteratur gesucht. Ausgewählte Schlagworte waren: Autoethnographie, Bindungsentwicklung, Schwangerschaft, Bindungsanalyse und Bindungsqualität.

Es folgt in der nächsten Passage eine Einführung in die Autoethnographie.

Einführung in die Autoethnographie :

Autoethnografie beschreibt persönliche Erfahrung (auto), analysiert systematisch (grafie) um kulturelle Erfahrung (ethno) zu verstehen (vgl. Ellis, et al., 2010, S. 345). Es werden Grundsätze der Autobiografie und Ethnografie benutzt, um Autoethnografie auszuführen (vgl. ebd.). Viele Wissenschaftler wollten bedeutsame und sinnhafte Ergebnisse, die auf persönlicher Erfahrung gründen und respektvoll gegenüber fremder Erfahrung sind, hervorbringen (vgl. ebd.). Dies hat zur Folge, - darüber zu reflektieren, in welcher Weise die persönliche Erfahrung den Forschungsprozess beeinflusst, dabei entscheiden Forschende , wen oder was, wann, wo und wie sie jemanden oder etwas untersuchen (vgl. ebd.). Autoethnographie setzt Ressourcen und persönliche Umstände voraus (vgl. Ellis, et al., 2010, S. 346). Es wird zunehmend akzeptiert, dass verschiedene Menschen verschiedene Weltanschauungen bzw. Auffassungen haben und dadurch die Möglichkeit besteht individuell und einzigartig, durch Autoethnographie, zu einem

breiteren Blick auf die Welt zu verhelfen (vgl. ebd.). „Als Methode verbindet die Autoethnografie Merkmale der Autobiografie und Ethnografie“ (Ellis, et al., 2010, S. 346).

Bei der Autoethnografie wird retrospektiv und selektiv über bedeutsame Ereignisse bzw. Erlebnisse geschrieben, - das Erlebte soll jedoch nicht nur erzählt, sondern auch analysiert werden (vgl. Ellis, et al., 2010, S. 347). Es kann daher auch von Nöten sein, persönliche Erfahrung mit bestehender Forschung zu vergleichen und zu kontrastieren (vgl. ebd.). „Wenn Forscher/Innen *Autoethnografien* schreiben, bemühen sie sich um ästhetisch und plastisch dichte Beschreibungen persönlicher und zwischenmenschlicher Erfahrungen“ (Ellis, et al., 2010, S. 348).

Es gibt verschiedene Formen der Autoethnografien die sich darin unterscheiden wie stark der Akzent auf der Beforschung anderer oder einen selbst, der Interaktion, auf traditionelle Analysen, den Interviewkontext und/oder auf Machtbeziehungen gesetzt wird (vgl. Ellis, et al., 2010, S. 348). Einige dieser unterschiedlichen Formen lauten wie folgt: indigene Ethnografien; narrative Ethnografien; reflexive, dyadische Interviews; reflexive Ethnografien; interaktive Interviews; Ko-konstruierte Erzählungen und persönlichen Erzählungen (vgl. Ellis, et al., 2010, S. 348-349).

Die letzte aufgeführte Form ist auch meine Wahl der Autoethnographie. Somit setzte ich mich mit mir selbst, meinem akademischen als auch meinem Privatleben auseinander. Oftmals ist dies die kontroverseste Form von Autoethnografie, insbesondere wenn sie nicht von herkömmlichen Analysen und/oder Bezügen zu wissenschaftlicher Literatur begleitet wird (vgl. Ellis, et al., 2010, S. 349). Die persönliche Erzählungen beabsichtigt, sich Selbst oder Aspekte eines Lebens, das in einem spezifischen, kulturellen und sozialen Kontext stattfindet, zu verstehen. Es sollen eingeladen werden, "meine Welt“, die Welt der AutorInnen, zu betreten, um über das eigene Leben nachzudenken, es zu verstehen und zu meistern (vgl. Ellis, et al., 2010, S. 349-350). Persönliche Geschichten ermöglichen es Probleme zu erkennen, sie zu benennen und öffentlich zu machen (vgl. Ellis, et al., 2010, S. 350).

Beziehungsbelange sind während des gesamten Forschungsprozesses für die Autoethnographie eine äußerst wichtige Dimension der Untersuchung. Dies verpflichtet in vielen Fällen dazu,

andere, die mit den Texten in Verbindung stehen oder gebracht werden können, die Arbeit zu zeigen, damit diese reagieren und ggf. widersprechen können (vgl. Ellis, et al., 2010, S. 351). Diese Schutzmaßnahmen können sowohl die Integrität ihrer Forschung beeinflussen, als auch die Art und Weise, wie die Arbeit interpretiert und verstanden wird (vgl. ebd.). „Fragen der Reliabilität beziehen sich in der Autoethnografie auf die Glaubwürdigkeit der Erzählenden“ (Ellis, et al., 2010, S. 351). In Relation zur Reliabilität steht die Frage nach der Validität. Sie ist um die Wahrscheinlichkeit des Werks bemüht, - die beschriebene Erfahrung soll glaubhaft und möglich sein, dass das, was dargestellt worden ist, wahr sein könnte. (Ellis, et al., 2010, S. 352). „Die Geschichte sollte deshalb kohärent sein, Autor/innen und Leser/innen verbinden und ihren Leben Kontinuität verleihen. Sie sollte den Leser/innen ermöglichen, in die Welt der Erzähler/innen „einzutauchen“ und sie mit deren Augen zu sehen [...]“ (Ellis, et al., 2010, S. 352). Auch Generalisierbarkeit ist für Autoethnografie wichtig, sie ist abhängig davon, ob es gelingt, unbekannte kulturelle Prozesse so zu beleuchten, dass Leser/innen darüber nachdenken, inwiefern Leben einander ähnlich und/oder verschieden ist und spüren, dass sie Neues über unbekannte Menschen oder das Leben erfahren haben (vgl. Ellis, et al., 2010, S. 352). Häufig möchten Kritiker bei Autoethnografie beanstanden, zu künstlerisch und nicht wissenschaftlich oder zu wissenschaftlich und nicht genügend künstlerisch zu sein (vgl. Ellis, et al., 2010, S. 352). Ziel der Autoethnographie ist es analytische und zugängliche Texte zu verfassen und damit einen Beitrag zu leisten, um somit uns und die Welt in der wir leben zum Besseren zu verändern (vgl. Ellis, et al., 2010, S. 353).

Das nächste Kapitel befasst sich mit der Bindungsentwicklung während der Schwangerschaft.

Bindungsentwicklung in der Schwangerschaft :

Die Bindungsentwicklung zwischen Eltern und Kind beginnt bereits sehr früh, sogar noch vor der Konzeption, - dem Beginn der Schwangerschaft (vgl. Brisch, 2013, S. 11). Demzufolge entwickelt sich die Eltern-Kind-Beziehung nicht erst ab Geburt, sondern während der Schwangerschaft (vgl. Rank, 2019, S. 5). „Alle familiären Modelle, Vorstellungen, Erwartungen und gemeinsamen Erfahrungen in der Schwangerschaft prägen die Beziehung der Eltern zu

ihrem Kind, lange bevor es zur Welt kommt" (Rank, 2019, S. 5). werdende Eltern sind bereits emotional und mit inneren Bindungsgeschichten beschäftigt (vgl. Brisch, 2013, S. 11.). Fantasien und Erinnerungen wirken in die weitere Entwicklung von Schwangerschaft und Geburt ein (vgl. ebd.). Die pränatale Bindung ist für die Bindungsentwicklung von großer Bedeutung (vgl. ebd.).

Die Entwicklung der Bindung zwischen Vater und Fetus sowie dessen Verhalten hat eine enorme Bedeutung für die Bindungsentwicklung zwischen Mutter und Kind (vgl. Brisch, 2013, S. 13-14). Der Vater hat eine große Verantwortung da er durch sein Verhalten eine gesunde Entwicklung sowie sichere Bindung zwischen Mutter und Kind unterstützen kann, umgekehrt kann er durch emotionale Belastung eine Irritation oder Störung in der Bindungsentwicklung bewirken (vgl. Brisch, 2013, S. 31).

Eine Schwangerschaft bedeutet auch eine Entscheidung für eine Bindungsbeziehung vom Paar, - es wird eine intensive emotionale Verbindung entwickelt, zugleich können Sorgen und Ängste hervorgerufen werden welche womöglich die pränatale Bindungsentwicklung zum Fetus beeinträchtigen (vgl. Brisch, 2013, S. 27-28). „Wenn die werdenden Eltern in gesicherten sozialen Kontexten leben, keine größeren äußeren Belastungen haben, die Partnerbeziehung intakt und von Schutz und Sicherheit und liebevoller emotionaler Unterstützung geprägt ist, fördert dies die sichere Bindungsentwicklung zwischen Eltern und Kind" (Brisch, 2013, S. 29). Jede Form psychosoziale Belastung wirkt sich auf die Eltern - Kind Beziehung aus und erschwert den Aufbau einer Bindung zwischen ihnen (vgl. Brisch, 2013, S. 120). Eine Schwangerschaft, die so weit als möglich entspannt, angst und stressfrei erlebt wird, hat zur Folge das sich der Fetus entspannter entwickeln kann (vgl. Brisch, 2013, S. 30).

Eine vorausgegangene traumatische Schwangerschaft oder Nachschwangerschafts-phase kann für eine nachfolgende Schwangerschaft zu Schwierigkeiten führen, da Eltern noch immer mit den erlebten traumatischen Erfahrungen beschäftigt sind und dies eine sichere Bindung auf nachfolgende Schwangerschaft erschwert (vgl. Brisch, 2013, S. 37). Auch vergebliche Konzeptionsversuche oder frühen Abgängen können dazu führen dass es bei der Entwicklung einer Bindung zum entstehenden Kind zu erheblichen Irritationen kommt, eine besondere

Anspannung ist für die Entwicklung einer sicheren Bindung nicht förderlich (vgl. Brisch, 2013, S. 38).

Wenn es bei der pränatal Diagnostik zu Auffälligkeiten kommt, die zum Beispiel auf eine Fehlbildung hinweisen verursacht dies meist Stress und die Eltern machen sich Sorgen, wenn diese Ängste nicht verarbeitet werden können kann es dazu führen das zwischen Eltern und Kind keine vertrauensvolle sichere Entwicklung aufgebaut werden kann (vgl. Brisch, 2013, S. 80-81). Dies führt zu Schwierigkeiten die sich darin äußern, sich auf das wachsend Baby einzulassen bzw. es an sich zu binden, das kann wiederum zu massiven Distanzierungsprozessen und emotionalen Bindungsschwierigkeiten führen, welche von noch größerer emotionalen Distanziertheit gefolgt werden wenn nach der Geburt viele Operationen und Untersuchungen bevorstehen (vgl. Brisch, 2013, S. 89-90).

Dem gegenüber gibt es auch eine andere Möglichkeit der Verarbeitung, die sich darin zeigt das aufgrund einer Überaktivierung der Eltern ihres eigenen Bindungsbedürfnisses, das Kind, angesichts der Angst es zu verlieren, nicht mehr aus den Augen gelassen wird, sie es überbehüten und damit die sichere Bindungsentwicklung ihres Kindes beeinträchtigen, denn die Panik der Eltern überträgt sich auf das Kind (vgl. Brisch, 2013, S. 90). „Das Kind könnte unter diesen Umständen seinerseits schließlich eine Bindungsstörung mit Überaktivierung seines Bindungssystems entwickeln" (Brisch, 2013, S. 90).

Zusammenfassend lässt sich sagen das die Bindungsentwicklung während der Schwangerschaft, der Geburt sowie der ersten Lebensmonate sehr störanfällig und durch viele Stressoren leicht zu irritieren ist (vgl. Brisch, 2013, S. 193). Während diesem gesamten Zeitraum fördert jegliche Art der äußeren und inneren emotionalen Sicherheit die Entwicklung einer sicheren Bindung (vgl. ebd.). Durch die mögliche Vielzahl an Komplikationen die während der Schwangerschaft, der Geburt und postnatal auftreten können, kann ein Gefühl der Angst die Eltern bestimmen (vgl. ebd.). Wenn Eltern große Angst erleben wird das eigene Bindungsbedürfnis aktiviert und ängstliche Eltern können dann in der Bindungsentwicklung ihrem Kind gegenüber überängstlich, gehemmt oder hilflos reagieren (vgl. ebd.). Es besteht die Gefahr, dass Eltern ihre eigenen ungelösten Affekte auf das Kind projizieren, besonders wenn diese durch traumatische

ungelöste Situationen wieder hervorgerufen werden (vgl. ebd.). Eine frühzeitige Bindungstherapie, schon während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt, kann so beim Bindungsaufbau helfen, auch möglichen widrigen Umständen, früherer emotionaler Verletzungen und Traumatisierung zum Trotz können Eltern bereits in der Schwangerschaft ein gutes Bonding mit ihrem Kind entwickelt um so eine sichere Bindung zu ihm aufzubauen (vgl. Brisch, 2013, S. 194). Die Bindung bzw. die Bindungsentwicklung zwischen Eltern und Kind hat für alle Beteiligten eine große Bedeutung für das zukünftige Leben (vgl. Brisch, 2013, S. 193). Ein bindungsorientierter Zugang stellt die Weichen und macht somit eine weitere positive Bindungsentwicklung möglich (vgl. Brisch, 2013, S. 195).

„Es gibt verschiedene Formen der präventiven Psychotherapie, die pränatal, perinatal oder postnatal beginnen und erfolgreich eingesetzt werden können" (Brisch, 2013, S. 195). Durch präventive Psychotherapie kann somit die Weitergabe von Ängsten und traumatischen Erfahrungen von einer Generation auf die nächste durchbrochen werden (vgl. Brisch, 2013, S. 195-196). Es wäre wünschenswert das Eltern die entsprechenden Kompetenzen, unter anderem durch Selbstreflexion, erlangen, um die Bedürfnisse und Signale vom Kind wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren (vgl. Brisch, 2013, S. 196). Ziel ist eine sichere Bindungsentwicklung zwischen Eltern und Kind (vgl. ebd.).

„Der größte Gewinn einer solchen Entwicklung bestünde darin, dass sich sicher gebundene Kinder auch empathie - und beziehungsfähiger entwickeln und damit einen großen Vorteil für die befriedigende Gestaltung von späteren Beziehungen haben" (Brisch, 2013, S. 196).

Es folgt ein weiterer wichtiger Abschnitt dieser Bachelorarbeit, die Bindungsanalyse, - eine Methode zur Förderung der vorgeburtlichen Beziehung zwischen Mutter und Kind (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 9)

Einführung in die Bindungsanalyse :

„Die Einstellung zu dem, was zwischen Mutter und Kind vor der Geburt vorgeht, ist bis heute zwiespältig“ (Hidas & Raffai, 2002, S. 9). Lange Zeit wurde nur der biologische Entwicklungsprozess wahrgenommen und auch die Säuglingszeit wurde rein unter dem biologischen Aspekt gesehen (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 9). Der sprachunfähige Säugling wurde als ein Reflexwesen verstanden, die Säuglingsforschung hat nun jedoch seine eigenen Kompetenzen sowie seinen innigen Austausch mit der Mutter und anderen Bezugspersonen aufgezeigt (vgl. ebd.). Das unsere primären Beziehungsmuster zu uns selbst und unserer Mitwelt in dieser frühen Zeit entwickelt und geformt werden wird in der Bindungsforschung deutlich (vgl. ebd.). „Die vorsprachliche Zeit erschließt sich uns heute als eine reiche Welt von seelischem Erleben, in das wir uns auch zunehmend einfühlen können“ (Hidas & Raffai, 2002, S. 9). Die Säuglings sowie die Bindungsforschung sind Fortentwicklungen unserer Einfühlungsfähigkeit in das vorsprachliche Kind (vgl. ebd.). Stets gab es ein intuitives Wissen dass die vorgeburtliche Verbindung zwischen Mutter und Kind bedeutsam ist (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 9). Durch die Psychoanalyse und Tiefenpsychologie entwickelte sich zunehmend ein Gespür für die Weisheit dieses intuitiven Wissens sowie der Bedeutung des seelischen Erlebens der vorgeburtlichen Lebenszeit (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 10). Durch Beobachtung in psychotherapeutische Settings konnte gezeigt werden dass positive als auch negative Erfahrungen als Folgewirkungen von vorgeburtlichen Gefühlen und Empfindungen fortleben können (vgl. ebd.). Diese Beobachtungen begründete das neue Forschungsfeld, - Pränatale Psychologie (vgl. ebd.). Die Beobachtungen wurden durch die Neurobiologie unterstützt, diese zeigt dass die Verknüpfungen der Nervenzellen entsprechend dem Beziehungsmilieu vor der Geburt gestaltet werden (vgl. ebd.). Auch die Ergebnisse der Stressforschung haben ergeben dass sich vorgeburtlicher Stress auf das sich entwickelnde Kind überträgt und von diesem auch verarbeitet werden muss (vgl. ebd.). „Eine dritte Forschungsrichtung, die die psychologischen Beobachtungen aus der Psychotherapie unterstützte, war die entwicklungspsychologische Lernforschung, die zeigte, dass vorgeburtliche Klangerfahrungen, vorgeburtlich gehörte Lieder oder Geschichten nachgeburtlich erinnert und erkannt wurden“ (Hidas & Raffai, 2002, S. 10). In der psychoanalytischen Behandlung wurde beobachtet wie sehr frühe Beziehungen, nämlich nicht nur nach der Geburt sondern bereits davor, beeinträchtigt und beschädigt sein können,

welche dann zu lebenslangen Folgen führen (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 10-11). Aufgrund all dieser Beobachtungen entwickelten Hidas und Raffai die Methode der Bindungsanalyse, die nach Wegen der vorgeburtlichen Beziehungsförderung zwischen Mutter und Kind sucht (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 11). Im wesentlichen wird eine Ermutigung und Intensivierung der vorgeburtlichen Mutter - Kind Beziehung mit Hilfe einer therapeutischen Beziehungssituation im geschützten Raum geschaffen (vgl. ebd.). Durch den Therapeut wird ein Beziehungsraum erzeugt der es Mutter und Kind ermöglicht ihre Bezogenheit intuitiv wahrzunehmen und zu erleben, damit wird eine Tiefendimension menschlicher Bezogenheit entdeckt und erkundet (vgl. ebd.). Durch diese Methode wird eine Verbesserung der Entwicklungsbedingungen vom Kind als auch eine Erweiterung des Bewusstseins sowie der Identität ermöglicht (vgl. ebd.).

Das Seelenleben des Menschen beginnt bereits mit der Empfängnis, mit Hilfe der Bindungsanalyse kommt es zu einem Austausch von Informationen und Signalen zwischen Mutter und Kind, dadurch kann dem ungeborenen Baby zu einer optimalen Entwicklung verholfen werden und auch in problematischen Entwicklungen kann dadurch lebensrettend eingegriffen werden (z.B. vorzeitiges Absterben der Plazenta, Fruchtblasenriss- bisher Ursachen für das Absterben des Embryos, Frühgeburten oder die Geburt behinderter Kinder) (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 13). Bei der Bindungsanalyse können die Gefühle des Babys, die Absichten und sogar das Wesen erfahren werden, es entsteht eine Beziehung zwischen Mutter und Kind, die nicht erst nach der Geburt beginnt sondern danach fortgesetzt wird (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 14). „Zwischen Mutter und Kind besteht vom ersten Moment an eine Verbindung. Diese ist nicht nur physisch-biologischer, sondern auch psychischer Natur" (Hidas & Raffai, 2002, S. 17). Die innere Welt der Mutter beeinflusst auch Körper und Seele des Kindes, auch Einwirkungen der äußeren Welt und ihr Stress erreichen das Kind (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 17). Die Einstellung der Mutter ihrem ungeborenen Kind gegenüber sind ausschlaggebend für seine Entwicklung, seine Persönlichkeit nach der Geburt sowie seine Beziehungen und seinem sozialen Verhalten (vgl. ebd.). „Die in der Gebärmutter gemachten Erfahrungen wirken sich auf die körperlich-seelische Entwicklung des Menschen, seine Persönlichkeit und die Qualität seiner zwischenmenschlichen Beziehung aus" (Hidas & Raffai, 2002, S. 17). Eine Schwangerschaft

sowie die Geburt ist die tiefste und intimste Angelegenheit zweier Menschen (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 17).

„Über die Wirkung der Bindungsanalyse sind aber alle einer Meinung" (Hidas & Raffai, 2002, S. 14). Eine seelische Harmonie, Fröhlichkeit, Vertrauen sowie raschere Entwicklung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten der Babys wurde festgestellt (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 14). „(Die neusten Untersuchungsergebnisse beweisen den hohen Entwicklungsstand bzw. die wesentlich höheren IQ-Werte der Kinder, die an der Bindungsanalyse teilnahmen)" (Hidas & Raffai, 2002, S. 14).

Nach dieser Einführung, wird die Bindungsanalyse nun nachfolgend detaillierter beschrieben.

Bindungsanalyse :

Das Leben beginnt mit der Empfängnis und endet mit dem Tod (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 17). Nach Hidas und Raffais Erfahrungen beginnt das Leben jedoch mindestens zwei Generationen vorher, mit den Großeltern, mütterlich und väterlicherseits (vgl. ebd.). „Wir erben nicht nur unsere genetischen Veranlagungen und unsere Chromosomen, sondern auch die epigenetischen, gesellschaftlichen und kulturellen Rahmenbedingungen, unser psychosoziales Erbe" (Hidas & Raffai, 2002, S. 17).

„Alle integrativen Vorgänge des Lebens, seien sie biologischer, hormoneller, immunologischer oder psychischer Natur, beginnen mit der Empfängnis (Hidas & Raffai, 2002, S. 17). Die Schwangerschaft bietet einzigartige präventive Möglichkeiten in Bezug auf psychische, kognitive und physische Störungen (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 18). Die Bindungsanalyse ist eine Präventivmethode mit der Mutter und Kind eine tiefe Verbindung eingehen können (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 18-19). „Sie können ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen und, während sie sich gegenseitig in ihrer Entwicklung unterstützen, bis an die Grenzen ihrer Möglichkeiten gelangen" (Hidas & Raffai, 2002, S. 19). Die unbewussten psychischen Vorgänge

spielen in der Beziehung zwischen Mutter und ihrem ungeborenen Kind bei pränatalen Erlebnissen sowie in der interpersonellen Beziehung eine wichtige Rolle (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 77). „Man kann lernen, ihre Erscheinungsformen zu erkennen, die Nachrichten aus dem Unterbewusstsein in sich selbst zu spüren und Einfluss sowohl auf sich selbst als auch auf das ungeborene Kind zu nehmen" (Hidas & Raffai, 2002, S. 77). Für die Mutter-Kind Bindungsanalyse ist es eine wichtige Tatsache, dass das Unbewusste mit dem Körper verbunden ist (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 78). Die Basis für das Vertrauen oder Misstrauen wird bereits in der Gebärmutter, während oder unmittelbar nach der Geburt gelegt (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 79). „Die Gefühle der Mutter beeinflussen auch die biochemische Umgebung des Fetus" (Hidas & Raffai, 2002, S. 79).

Bei der Ausarbeitung der Präventionsmethode - Bindungsanalyse, ergab sich die Frage, wie die Psyche des Babys für die Mutter verstehbar und reflektierbar gemacht werden kann, damit sich zwischen den beiden ein fruchtbarer Dialog entwickeln kann. Während einer Sitzung liegt die Schwangere (sie kann auch sitzen, - was für sie gerade angenehm ist) auf einer gemütlichen Unterlage, der Analytiker sitzt in der Nähe (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 101). Hauptziel ist nicht eine therapeutische Bindung zwischen der Schwangeren und dem Analytiker, sondern dass zwischen Mutter und ihrem Baby eine tiefe Bindung entsteht, wie sie in einer normalen Schwangerschaft nicht erreichbar ist (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 101-102). „Wir wussten, dass sich die essentiellen Ereignisse, die das Schicksal und die Entwicklungschancen des Babys bestimmen, auf unbewusster Ebene abspielen und oft korrigiert werden müssen. Das war die eine Überlegung" (Hidas & Raffai, 2002, S. 102). Die andere war, zwischen Mutter und Baby beim Ausbau, in einem emotional - kognitiven Bindungsraum, Hilfestellung zu bieten, der für beide begehbar und begreifbar ist, in dem Gefühle geteilt, die Beziehung regulierbar, differenziert und harmonisch gestalten werden kann (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 102). „Wir konnten die Gefühle des Babys der Mutter zugänglich machen, indem wir die Einstimmung auf die Gefühle, die von dem Baby zu der Mutter strömen, lenkten, statt auf den Fluss der freien Assoziationen" (Hidas & Raffai, 2002, S. 102). Es erwiesen sich zwei, in manchen Fällen drei Sitzungen pro Woche als ideal (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 102). Zu Beginn der Bindungsanalyse wird immer ein Erstinterview geführt, ein strukturierendes Gespräch, indem die Persönlichkeit der

Schwangeren, das Kontaktnetz, sowie die Beziehungen, die für sie emotional wichtig sind, erfasst werden (vgl. ebd.). „Wir machen uns ein Bild von der Reife ihrer Persönlichkeit, ihrer Bindungskapazität und ihrer Belastbarkeit" (Hidas & Raffai, 2002, S. 102). Weitere Fragen rund um das Baby werden gestellt, der Schwerpunkt und der Ablauf werden besprochen (vgl. ebd.). Mentale Techniken werden empfohlen, wie zum Beispiel das regelmäßige Massieren des Babys mit der inneren (mentalen) Hand (vgl. ebd.). Mütter als auch Väter bekommen regelmäßig Hausaufgaben, zum Beispiel - schaukeln im Schaukelstuhl und dabei Musik hören, dies ist die beste derzeit bekannte Methode zur Stimulierung des fetalen Gleichgewichtssystems (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 103-104). Der Analytiker deutet unbewusste Vorgänge die dem Baby schaden oder die Bindung stören, außerdem ist er dazu verpflichtet, unmittelbar und direkt, auf psychischer Ebene, einzugreifen, falls sich in den biologischen Lebensbedingungen des Babys ungünstige Änderungen zeigen, welche sein Leben gefährden jedoch durch psychologische Methoden abgewendet werden können (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 102-103). Ab der 36. SSW wird ein spezieller Ablauf vorgenommen der ein gegenseitiges Loslösen voneinander fördert und beide auf das Gebären bzw. das Geborenwerden gründlich vorbereitet (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 103). Abschließend erfolgt "die Generalprobe" und es wird entschieden ob weitere Stunden benötigt werden oder ob die Bindungsanalyse abgeschlossen werden kann (vgl. ebd.). „Der Prozess endet mit der Geburt. Danach findet auch noch ein Treffen mit dem Baby statt und mit den Eltern werden die Erfahrungen der Geburt und der ersten Phase besprochen" (Hidas & Raffai, 2002, S. 103).

Zusammenfassend lässt sich sagen dass die Bindungsanalyse dabei helfen soll dass zwischen Mutter und Kind eine möglichst tiefe Beziehung hergestellt werden kann, dass das eigene Geburtstrauma der Mutter verarbeitet wird damit es sich nicht negativ auf die Geburt des Kindes auswirkt (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 103).

„Vom Kontakt bis zur Bindung es ein langer Weg und erfordert systematische, ausdauernde Arbeit" (Hidas & Raffai, 2002, S. 110).

„Aus der Bindungsanalyse geborene Kinder haben einen anderen Entwicklungsgang. Sie haben andere Lebenschancen und eine andere Lebensqualität" (Hidas & Raffai, 2002, S. 115).

Gedächtnisprotokoll :

In diesem Teil meiner Arbeit wird durch das Gedächtnisprotokoll ein Einblick, durch Auszüge meiner Erlebnisse, Empfindung, Wahrnehmung und Erfahrungen, meiner vorangegangenen Schwangerschaften gewährt.

Meine erste Schwangerschaft war nicht jahrelang geplant da mein Freund und ich erst drei Monate vor der Empfängnis zusammen kamen. Trotzdem war das Kind, unser Sohn Joki, sehr erwünscht und wir freuten uns vom ersten Tag über und auf ihn. Die gesamte Schwangerschaft verlief komplikationslos und man könnte behaupten es war eine absolute Bilderbuch Schwangerschaft. Ich habe mich zwar seit dem Beginn, als ich von der Schwangerschaft erfahren habe, mit der Thematik befasst, jedoch im Nachhinein würde ich sagen das meine Herangehensweise eher naiv und oberflächlich war. Ich habe mir ein Buch zum Thema Schwangerschaft zugelegt und es auch täglich, in den entsprechenden einzelnen Phasen, gelesen. Mein Freund und ich haben uns für ein Krankenhaus für die Entbindung entschieden, einen Geburtsvorbereitungskurs besucht und ich habe an einem Kurs für Schwangerschaftsgymnastik teilgenommen. Man könnte meinen, wenn man keine Erfahrung hat, dass ist doch alles ganz normal, gut vorbereitet und demzufolge völlig ausreichend.

Da ich zu diesem Zeitpunkt keinerlei Erfahrung hatte habe ich mich voll und ganz auf das Wissen und die Erfahrungen meiner Frauenärztin verlassen, sie war mir sympathisch, ich habe mich bei ihr gut aufgehoben gefühlt und sie hat auf meinen Freund und mich einen kompetenten Eindruck gemacht. Daher fiel der Entschluss bei der Entbindung in einer Wiener Privatklink nur Sie als medizinische Fachkraft für die Geburtshilfe und zur zusätzlichen Unterstützung an meiner Seite zu haben. Was sich im Nachhinein als der größte Fehler meines Lebens heraus stellte. Unser Sohn Joki wurde mit einer doppelten Nabelschnurumschlingung um den Hals geboren. Das an sich ist nichts ungewöhnliches, jedes dritte Kind kommt mit einer Nabelschnurumschlingung auf die Welt, was auch in 99,9% aller Fälle keinerlei Probleme darstellt da das Kind bis zur abnabelung mit dem Sauerstoff über die Nabelschnur versorgt wird. Unser Sohn wurde sofort abgenabelt und wurde auf einen Versorgungstisch gelegt, es wurden

weitere Krankenhausmitarbeiter verständigt doch der Neonatologe (Kindernotarzt) kam erst 32 Minuten nach der Geburt zu unserem Sohn. Alle Details möchte ich hier nicht beschreiben doch Fakt ist - unser Joki ist gestorben, er wurde eineinhalb Stunden nach der Geburt für Tod erklärt.

Das ist nun bald 4 Jahre her und es ist noch immer nicht geklärt wie es zu diesem schrecklichen Ergebnis kommen konnte. Noch immer wird über den Anwalt ermittelt, diverse Gutachten werden eingeholt und erhoben, mittlerweile ist "der Fall" vor Gericht und ein Ende ist nicht in Sicht. Nach all der Zeit ist das Resümee der Nachforschungen nur, - es handelt sich um ein Schicksalhafter Ereignis. Noch immer haben wir keine Antwort auf die Frage wie es soweit kommen konnte. Ich war gesund, unser Sohn war gesund, die Schwangerschaft verlief problemlos. Auch während der Geburt gab es zu keinem Zeitpunkt eine Auffälligkeit - alles verlief so wie es sein sollte, bis zu dem Punkt an dem nichts mehr so verlief wie es sein sollte. Der schönste Tag meines Lebens wurde in wenigen Augenblicken zum schlimmsten und schrecklichsten. Anstatt mein Kind in den Armen zu halten und mich um ihn zu kümmern, mussten wir das Begräbnis organisieren, machten eine akute Therapie, um, wenn das überhaupt möglich ist, dieses Erlebnis ohne psychischen Schaden zu bewältigen. Doch ich kann behaupten das ich seit jenem "schicksalhaften Tag" nicht mehr der selbe Mensch bin, der ich noch einen Tag zuvor, ja sogar wenige Stunden zuvor, war. Noch viele andere Widrigkeiten entstanden gleich im Anschluss an dieses Ereignis, - festzuhalten ist das es mein Leben in seinen Grundfesten erschüttert und komplett verändert hat.

Dieses tragische Erlebnis hat mich geprägt, es hat mich verändert, Ängste und Sorgen die mich noch heute plagen und mich nicht loslassen, ich kann versuchen es zu verarbeiten, besser damit umzugehen, doch vergessen kann ich es nicht, das werde ich nicht und so schwer es auch ist möchte ich es auch nicht, es gehört zu meinem Leben dazu. Es zu verdrängen würde bedeuten meinen Sohn Joki ein Stück weit zu vergessen und das möchte ich keinesfalls. Ich mache mir noch immer Vorwürfe und bereue dass ich nicht in so einen engen Kontakt zu Joki getreten bin und nicht so eine intensive Bindungsentwicklung zu ihm aufgebaut habe, wie ich es mit Junis (unseren zweiten Sohn) durch die Bindungsanalyse gemacht habe. Ich habe damals nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt und doch fühle ich es war zu wenig, - meine Gefühle und

Empfindungen kann ich nicht ändern. Ich bereue alle Versäumnisse und dass ich mich nicht schon eher besser informiert habe, denn durch eine intensive, aktive Bindung schon während der Schwangerschaft kann man meiner Meinung solche Ereignisse vermeiden, oder zumindest bin ich davon überzeugt dass wenn ich bereits mit Joki eine Bindungsanalyse gemacht hätte wäre dass so nie passiert und das schreckliche "Ende" wäre einem wunderschönen Anfang gewichen.

Die Schwangerschaft bietet einzigartige präventive Möglichkeiten in Bezug auf psychische, kognitive und physische Störungen (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 18). Die Bindungsanalyse ist eine Präventivmethode mit der Mutter und Kind eine tiefe Verbindung eingehen können (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 18-19). „Sie können ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen und, während sie sich gegenseitig in ihrer Entwicklung unterstützen, bis an die Grenzen ihrer Möglichkeiten gelangen" (Hidas & Raffai, 2002, S. 19).

Meine zweite Schwangerschaft war durch den Tod von Joki vorbelastet und ich war vom ersten Moment an in Sorge und befand mich, vorallem zu Beginn der Schwangerschaft in einem Wechselbad der Gefühle. Mir war trotz Trauer und Schmerz bereits kurze Zeit später klar dass ich unbedingt noch ein Kind bekommen wollte. Ich wurde nur drei Monate nach der Geburt von Joki, mit unserem zweiten Sohn Junis, erneut schwanger. Ich befand mich daher noch in der absoluten Trauerphase, die mit mindestens einem Jahr von Ärzten angegeben wird. Mir wurde noch vor der Empfängnis gesagt das mein Körper und meine Seele erst wieder eine weitere Schwangerschaft zulassen würden wenn ich dafür bereit wäre. Umso mehr freuten wir uns über die schöne Nachricht, das wir wirklich schon so bald ein weiteres Kind erwarten würden. Doch auch wenn Junis gewünscht und sehnlichst erwartet wurde und wir uns sehr auf ihn gefreut haben, wenn ich mich freute fühlte ich mich Joki gegenüber schlecht dass ich mich freute und gleichzeitig fühlte ich mich Junis gegenüber schlecht wenn ich mich schlecht fühlte, - es war eine absolute Achterbahnfahrt der Gefühle. Nur durch Therapie, einer Selbsthilfegruppe und der Bindungsanalyse konnte ich nach vorne blicken. Soweit es mir möglich war versuchte ich positiv zu sein, positive gedanken zu haben, mich abzulenken, mich auf die Schwangerschaft

mit Junis zu konzentrieren und zu fokussieren. Ich las sehr viel Fachliteratur zum Thema Schwangerschaft und konnte das Buch, das ich mir zu Beginn der Schwangerschaft von Joki gekauft und gelesen hatte nur belächeln. Ich setzte mich auch mit Geburtskomplikationen und deren Folgen auseinander, ich ging die zweite Schwangerschaft ganz anders an als meine erste. Die Bindungsanalyse und somit auch die Bindungsentwicklung zu meinem Sohn Junis war von Anfang an eine ganz andere als die zu Joki. Auch in diesem Punkt habe ich mir nachträglich Vorwürfe gemacht, nämlich in dem Punkt nicht auch für Joki in dieser Intensität mit ihm in Kontakt getreten zu sein. Erfahrung kann man sich nicht kaufen und wenn man nichts weiß muss man sich auf andere verlassen und alles glauben. Ich habe durch meine Erfahrung viel gelernt und mit Hilfe der Bindungsanalyse konnte ich die Schwangerschaft mit Junis intensiv erleben. Ich kannte diese Art der Bindungsentwicklung zuvor nicht, doch in dem Zentrum indem ich betreut wurde, wurde mir diese Methode empfohlen um Junis den bestmöglichen Start ins Leben zu geben. Es wurde in der 16.SSW (= Schwangerschaftswoche) mit der Bindungsanalyse begonnen. Am Anfang steht immer eine Anamnese die sich mit der eingenen Schwangerschaft und Geburt, sowie im Falle von vorangegangener Schwangerschaften und Geburten auch damit befasst. Es wird die Familiengeschichte, zumindest bis zu den Großeltern aufgearbeitet und erst wenn dieser Prozess abgeschlossen ist kommt es zu dem "in Kontakt treten" mit der Gebärmutter und dem darin befindlichen Baby. Die Sitzungen waren sehr intensiv und man kann sich als Außenstehender nur schwer vorstellen wie so ein "in Kontakt treten" (auch "Babystunden" bezeichnet) überhaupt möglich ist. Auch mir fiel es vor Beginn schwer zu begreifen wie dies möglich sein sollte und was mich schlussendlich wirklich erwarten würde. Doch meine Erfahrung, die ich währenddessen mit meinem Sohn Junis erleben durfte, war wunderschön, intensiv und ich hatte von diesen Zeitpunkt an eine ganz andere, tiefe Bindung zu ihm als zuvor, auch im Vergleich zu der Beziehung die ich mit Joki hatte. Ich konnte mit Junis "sprechen", habe Gefühle und Bilder empfangen, die ich mir ohne die Analyse am Ende jeder Sitzung, nicht hätte erklären können. - Am Ende jeder Sitzung werden die Empfindungen und empfangenen Botschaften besprochen und analysiert, dadurch wurde vieles verständlicher und mit der Zeit entwickelt man selbst ein besseres Verstehen und Gefühl, da man sich immer mehr auf sich und seine Empfindung konzentrieren und einlassen kann. Es ist erstaunlich was für eine

Welt sich einem erschließt wenn man bereit dazu ist sich ihr zu öffnen, eine Welt die sich im verborgenen befindet und für die meisten unbekannt und somit auch unerkant bleibt. Durch die regelmäßigen Termine konnte ich bis zur Geburt eine einzigartige Bindung, eine irrsinnig Tiefe und Vertraute Beziehung zu ihm und er zu mir aufbauen. Auch diese Schwangerschaft verlief ohne Probleme, genauso die Geburt, obwohl sie aufgrund meiner Vorgeschichte eingeleitet wurde, war sie ohne Komplikationen und ein Jahr und neun Tage nach Jokis Geburt kam Junis gesund auf die Welt. Unsere Beziehung zu einander ist nach wie vor sehr innig, außerordentlich, bemerkenswert und unvergleichlich.

Als nächstes widme ich mich meiner aktuellen Schwangerschaft, welche durch die Verschriftlichung, in Form von Forschungstagebucheinträgen, in Auszügen durch das Forschungsprotokoll, dargestellt wird.

Forschungsprotokoll :

Jetzt zum Forschungsprotokoll, welches auf Auszügen meines Forschungstagebuchs basiert. Das Forschungstagebuch habe ich mit Bekanntwerden meiner aktuellen Schwangerschaft begonnen und seitdem regelmäßig, im Wochen Abstand, Einträge vorgenommen. Momentan befinde ich mich in der 23.SSW meiner dritten Schwangerschaft.

Meine dritte Schwangerschaft war keine Überraschung, denn unsere Tochter Jua ist ein absolutes Wunschkind und die Freude war riesig als wir von ihrer Existenz erfahren haben.

Anfangs habe ich mir schwer damit getan meine Gefühle und Emotionen niederzuschreiben, ich empfand es nachträglich eher deskriptiv und es war für mich, obwohl ich den Text selbst verfasst hatte, schwer nachvollziehbar was ich zu dem damaligen Zeitpunkt empfunden hatte. Obwohl die Freunde über die Schwangerschaft enorm ist, war es in dem ersten Eintrag vor allem ein aufzählen der Ereignisse und ein abarbeiten einer imaginären Liste die es zu erledigen galt

und so bemerkte ich während der Reflexion wie emotionslos ich zu Beginn von meiner Schwangerschaft berichtete.

Eintrag 30.10 : *„Meine Chefin habe ich schon über die Schwangerschaft informiert. Auch einen Platz im gewünschten Krankenhaus habe ich zum Glück schon bestätigt bekommen und auch meine Hebamme hat für mich während der Schwangerschaft und der Geburt Zeit. Somit sind die wichtigsten Punkte bereits geregelt, was mich enorm erleichtert“ (Keller, 2020, S. 1, Zeile 10).*

1.11 Reflexion : Es hätte auch eine Nacherzählung von einer anderen Person über mich sein können. Ich war mir anfangs nicht sicher inwieweit das Forschungstagebuch wie ein "echtes" Tagebuch geführt werden soll, ob es genauso emotional niedergeschrieben wird wie in einem privaten oder ob es womöglich doch eher sachlich und fachlicher formuliert werden sollte.

Es ist unglaublich wie unreflektiert man durchs Leben geht, obwohl ich doch immer die Meinung hatte sehr reflektiert zu sein. Diese Arbeit hat einen enormen Einfluss auf mich, durchwegs positiv, denn dadurch habe ich versucht nicht nur die Tagebucheinträge sondern auch mein tägliches Handeln besser zu verstehen und habe realisiert welcher enormen Kraftaufwand es bedeutet und wieviel Zeit und Energie es mich kostet genau hinzuschauen, hinzufühlen, aufzupassen und aufmerksam zu sein. Mir macht diese Autoethnographie von Anfang an irrsinnigen Spaß, denn ich habe das Gefühl dass es mir soviel bringt, denn ich lerne soviel von mir selbst. Das merke ich daran, dass ich seitdem mehr auf meine Wortwahl sowie auf mein Handeln achte, dass ich mir meiner Handlungen und der daraus resultierenden Wirkung bewusster werde und mittlerweile auch bin. Dass jede meiner Aktionen eine Reaktion hervorruft die dann wiederum eine Folgereaktion nach sich zieht. Mir war zuvor gar nicht bewusst wie sorglos ich manches Mal an Situationen herantrete und rein durch mehr Bedachtheit und Ruhe ich mir selbst das Leben leichter machen kann. An diesem Punkt der Arbeit bin ich schon sehr gespannt wie sich diese Reise weiter entwickeln wird und zu welchen Erkenntnissen ich komme und welche Erfahrungen ich mit mir selber machen werde, zumal ich momentan nicht nur ich bin, sondern ein neues Leben in mir heranwächst. Dadurch habe ich das Gefühl noch intensiver zu leben, alles intensiver zu erleben, mich, meinen Körper und

meine Schwangerschaft noch genauer zu empfinden und dass ist eine ganz besondere Art sich selbst kennenzulernen.

Eintrag 13.11 : *„Eine Schwangerschaft bringt schon ohne Corona eine enorme Veränderung mit sich, es bedeutet einen Kraftaufwand sehr viel Planung bzw Überlegungen und ist etwas einzigartiges. Wäre mir nicht permanent schlecht würde in dem ganzen Trubel die Schwangerschaft etwas untergehen, was ich keinesfalls möchte, ich will sie ganz bewusst erleben, doch leider ist alles durch Corona anders. Die Schwiegereltern können nicht auf unseren kleinen Sohn aufpassen, die Freunde von unserem Sohn sowie deren Eltern soll man möglichst meiden und am besten nicht in Innenräumen treffen, Indoorspielplätze und Schwimmhallen haben geschlossen und ein normales Einkaufen ohne Maske ist seit Monaten nicht möglich. Viel Veränderung für uns alle. Trotz aller Umstände freue mich jedenfalls schon sehr auf die erste Untersuchung in zwei Tagen, das gibt mir jedesmal Sicherheit und eine Bestätigung das alles in Ordnung ist, das beruhigt mich enorm und ich bin dadurch viel entspannter, solche positiven Erfahrungen sind gerade jetzt so wichtig und geben einem Halt. Es ist geplant niemanden von der Schwangerschaft zu erzählen bis die 12 SSW vorüber ist, einfach um auf Nummer sicher zu gehen, auch wenn ich davon ausgehe das alles in Ordnung ist und ich mich eigentlich auf mein Bauchgefühl verlassen kann und sollte, wollen wir dieses schöne Geheimnis noch eine Weile für uns behalten“ (Keller, 2020, S. 3, Zeile 37)*

15.11 Reflexion : Die nächste Woche war vergangen, ich habe bemerkt dass ich noch nicht wirklich in einen Schreibfluss gefunden habe und ich mir mit der Herangehensweise noch unsicher bin, zumindest ärgerte ich mich bei jeder Reflexion darüber, dass ich meiner Meinung nach, noch immer zu sachlich über meinen IST Zustand berichte. Mir fällt es während dessen nicht auf, da ich einfach drauf los schreibe und einfach alles notierte was mir so in den Sinn kommt und mich gerade in diesem Augenblick beschäftigt, doch dann bei der Reflexion merke ich, wiederum, dass ich mir selbst so unnahbar vorkomme. Ich bemerke das ich vieles sehr förmlich wiedergebe, mir fehlte im Nachhinein immer wieder die Emotion die ich in diesen Situationen erlebt habe. Ich glaube das liegt daran dass die gesamte Thematik rund um die Schwangerschaft, aufgrund meiner persönlichen Vorgeschichte, sehr emotional ist und ich mich selbst vor meinen Gefühlen und Emotionen schützen möchte, sie daher nicht immer zulassen kann und möchte. Auch in Bezug auf die Tatsache das mir durchaus bewusst ist das mein Forschungstagebuch nicht privat ist, daher früher oder später von jemandem fremden gelesen werden könnte nimmt mir meiner Meinung nach die Offenheit. Ich bin davon überzeugt das so

ziemlich jedes andere Thema nicht solche Blockaden in mir verursachen würde, doch wie bereits erwähnt ist durch meine tragische und sehr traurige Vorgeschichte das Thema Schwangerschaft noch immer ein sehr heikles und ich arbeite, auch abseits dieser Arbeit, an mir selbst und daran damit gut bzw. besser umzugehen. Ich merkte dass es viel Übung braucht sich selbst richtig wahrzunehmen und in Folge dessen auch sich selber besser verstehen zu können. Ich habe mir daher für die kommende Woche fest vorgenommen daran zu arbeiten, aufmerksam zu sein und mich in meinen Tagebucheintragungen mehr zu öffnen, zumindest will ich meine Emotionen mehr zum Ausdruck bringen. Ich bin gespannt wie gut es funktionieren würde.

Eintrag 18.12 : *„Durch meine tragische Vorgeschichte ergeben sich seit diesem Erleben immer wieder Ängste und Sorgen die ich nur schwer verarbeiten kann. Ich mache mir noch immer Vorwürfe, ich weiß die soll ich mir nicht machen und doch kann ich es nicht ändern, als Mutter fühle ich mich verantwortlich und ich gebe mir die Schuld daran es soweit habe kommen zu lassen und nicht anders, besser, richtig gehandelt zu haben und möchte daher natürlich jetzt und in Zukunft alles in meiner machtstehende tun damit sich ein solcher Vorfall nie wieder wiederholt.*

Einige meiner Ängste, die ich seit dem Tod von Joki habe, sind noch immer vorhanden. Eine der Ängste die ich habe ist, dass womöglich doch etwas nicht in Ordnung ist obwohl es mir gut geht und es auch keinerlei äußeren Umstände gibt die dies vermuten lassen. Dennoch bin ich besorgt, was mich beunruhigt was mich nervös macht, dadurch bin ich angespannt und verunsichert. Eines führt zum nächsten und ich kann die Schwangerschaft phasenweise nicht so sorgenfrei und entspannt genießen wie ich es mir wünschen würde. Solange man sein Kind noch nicht spürt ist es für mich irrsinnigen schwierig meinem Gefühl zu vertrauen, zumindest zweifel ich seit dem tragischen Vorfall immer wieder an meiner Selbsteinschätzung und möchte daher keinesfalls Schuld wegen einem Versäumnis meinerseits sein.

20.12 Reflexion : Dieser vorangegangene Eintrag war sehr schwer für mich, auch die Reflexion danach hat mich sehr viel Kraft gekostet. Es fällt mir nach all den Jahren noch immer sehr schwer mich mit der Situation auseinander zu setzen. Mich beschäftigt dieser tragische,

traurige Verlust jeden einzelnen Tag, doch meine Art und Weise damit umzugehen ist - nicht jeden Tag voll und ganz den Emotionen nachzugeben, sie als reinen Selbstschutz nicht täglich genauer zu reflektieren und nicht zu sehr über die Geschehnisse nachzudenken. Das hat meiner Meinung nach nichts mit Verdrängung zu tun, sondern mit reinem Selbstschutz mit dem Versuch mein Leben so gut es geht weiter zu leben auch wenn es das Schwerste ist, dies zu bewältigen. Daher ist es für mich immer wieder aufs neue eine Herausforderung diese Gefühle und Emotionen so nah an mich ran zu lassen, es zu zulassen, so offen darüber zu sprechen und jemanden fremden so an mich persönlich heran zu lassen. Seit diesem Moment von vor fast vier Jahren hat fast jede andere Situation seine Wertigkeit verloren, alles ist gleichgültig, nichts von Bedeutung, jeder Tag ist nur ein Versuch ihn zu überwinden und so gut es geht zu meistern. Ich bin oft selbst überrascht woher ich die Kraft nehme, doch ich glaube zu wissen woher ich sie habe. Die Folgeschwangerschaft nach dem Tod von Joki hat mich in ein Wechselbad der Gefühle gebracht. Die Freude war riesig doch im selben Moment habe ich mich für meine Freude schlecht gefühlt, so viele Emotionen sind mit diesem Ergebnis in Verbindung und es ist ein Balanceakt dabei nicht den Halt zu verlieren. Mein Sohn Junis gibt mir vom ersten Moment im Bauch so viel Kraft, Liebe und Zuversicht, er und jetzt auch dieses Baby machen mein Leben lebenswert. Ohne sie wäre ich nicht an dem Punkt wo ich heute bin und vor allem Joki hat so viel positives bewirkt und mich zu dem Menschen gemacht der ich heute bin, ich möchte nichts missen und werde ihn für immer vermissen.

Festhalten möchte ich das dies wahrscheinlich der persönlichste und ehrlichste Eintrag (samt Reflexion) meinerseits war, wahrscheinlich wissen nicht viele Menschen die glauben mich zu kennen wie es in mir aussieht. Dies war auch nur ein kleiner Einblick und veranschaulicht glaub ich trotzdem recht gut in welchem Gefühlschaos ich mich auch nach all den Jahren befinde. Jede Schwangerschaft verstärkt diese Gefühle, die damit verbundenen Ängste, Schmerzen und trotzdem, all das lässt mich wachsen.

Bindungsentwicklung sowie Bindungsqualität ab der Geburt bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes :

Je nachdem ob das Kind im vorgeburtlichen Bindungsraum eher positive oder negative Geschehnissen erfahren hat, führt dies entweder zu tragischeren oder günstigeren Folgen für die Mutter - Kind - Beziehung nach der Geburt und der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 100). „Die emotionale Einstellung der Mutter beeinflusst über die emotionale Entwicklung und Bindungsfähigkeit des Babys hinaus auch die Funktion seines gesamten psychosomatischen Systems" (Hidas & Raffai, 2002, S. 107).

Während der Geburt wird vermehrt Oxytocin im Gehirn gebildet und ins Blut ausgeschüttet es wird zugleich in verschiedene Gehirnregionen transportiert und fördert dadurch ein Gefühl von Nähe, - Mutter und Baby fühlen sich vertraut (vgl. Brisch, 2013, S. 116). Bei einer räumlichen Trennung von Mutter und Kind vermisst die Mutter ihr Kind, sehnt und sorgt sich um das Wohlbefinden, - dies sind Kennzeichen dafür das sich eine positive emotionale sichere Bindung der Mutter zum Kind, ein sogenanntes "Bonding" entwickelt (vgl. Brisch, 2013, S. 29.).

Entwicklungs und evolutionsbiologisch möchte das Baby vor allem die körperliche Nähe zur Mutter (vgl. Brisch, 2013, S. 115-116). Es wird auf keinen Fall alleine gelassen oder einer anderen Person anvertraut, dies ist ein intuitives Elternverhalten, - entscheidend ist das Eltern und Kind nicht von einander getrennt werden (vgl. Brisch, 2013, S. 116).

Nach der Geburt fördern neben den Hormonen, das Halten und Tragen sowie der häufige Körperkontakt, die emotionale Bindung der Eltern zum Kind intensiv (vgl. ebd.). „Oxytocin ist somit - neben seinen geburtsphysiologischen Aufgaben - ein wichtiges Bindungs - und >>Liebeshormon<<. Wenn der Vater das Baby trägt oder wenn es auf seiner Brust liegt, wird bei ihm ebenfalls Oxytocin ausgeschüttet, und dasselbe gilt für das Baby" (Brisch, 2013, S. 116). Dies fördert auch die Bonding- Entwicklung zwischen Eltern und Kind (vgl. Brisch, 2013, S. 29.).

„Bindung gilt als ein motivational angelegtes, überlebenswichtiges Bedürfnis des Menschen. Man unterscheidet zwischen organisierten (sicheren und unsicheren) sowie desorganisierten Bindungsqualitäten. Zusätzlich können in den psychiatrischen Klassifikationssystemen klinisch verschiedene Typen von Bindungsstörungen unterschieden werden. Diese Bindungsstörungen sind mit einer frühen emotionalen Störung des Kindes verbunden, mit weitreichenden Folgen

für die gesamte Entwicklung bis in die Psychopathologie von Erwachsenen" (Brisch, et al., 2018, S. 533).

Es macht einen Unterschied ob ein Kind geplant oder ungeplant gezeugt wurde bzw. ob ein Kind erwünscht oder unerwünscht ist, - dies führt zu unterschiedlichen Voraussetzungen für das Leben des Kindes (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 18). „Die geplanten Babys erreichten signifikant bessere Ergebnisse in Bezug auf ihre geistige Entwicklung bzw. Bindungsfähigkeit" (Hidas & Raffai, 2002, S. 100).

„Neben der elterlichen Feinfühligkeit kommt der Fähigkeit zur kritischen Reflexion eigener Bindungserfahrungen und ihrer Auswirkungen auf den Umgang mit dem Kind eine entscheidende Bedeutung zu" (Suess, et al., 2010, S. 1143). Das Bindungsverhalten eines Kindes ist sehr aufschlussreich und gibt beispielsweise Auskunft über die Beziehungen, die es zur primären Bezugsperson (der Mutter) sowie anderen Personen aufgebaut hat. Das Verhalten der Bezugspersonen zum Kind hat eine bedeutende Rolle, da es die Art der Bindungsbeziehung, die das Kind entwickelt, beeinflusst. Genau diese Qualität der Bindungen ist von enormer Bedeutung bei der sozial-emotionalen Entwicklung des Kindes (vgl. Schubert, 2011, S.1). „Erleben und Verhalten sind nicht angeboren. Sie sind das Ergebnis von unzählbaren Erfahrungen mit den Eltern, den Geschwistern und Großeltern, mit sich selbst, mit Beziehungen zu anderen Menschen und mit orientierenden oder desorientierenden Botschaften über das, was die Eltern für gut und für schlecht halten" (Neumann, 2004, S. 146-147).

Im Verhalten der Kinder spiegeln sich die psychischen Probleme und Beziehungsstörungen der Eltern wider (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 92). Die postpartale Bindungsstörung ist eine emotionale Beziehungsstörung einer Mutter ihrem Kind gegenüber, sie stellt eine Risikokonstellation für den Infantizid neben anderen negativen Folgen für die kindliche Entwicklung dar und sie geht häufig mit einer postpartalen Depression einher, jedoch unterscheidet sie sich von dieser in ihrer emotionalen Qualität (vgl. Hornstein, 2009, S. 3).

Resümee :

Mein Fazit lautet : Die Bindung bzw. die Bindungsentwicklung zwischen Eltern und Kind hat für alle Beteiligten eine große Bedeutung für das zukünftige Leben (vgl. Brisch, 2013, S. 193). Ein bindungsorientierter Zugang stellt die Weichen und macht somit eine weitere positive Bindungsentwicklung möglich (vgl. Brisch, 2013, S. 195). Ab dem Moment der Zeugung nimmt das Phänomen Bindung seinen Anfang. Vieles, das für die Bindungsprozesse am Ende des ersten Lebensjahres und später als grundlegend erachtet wird, wirkt bereits jetzt. Es wird an unterschiedlichen Stellen die Rolle sichtbar, - ob Eltern auch in Stresssituationen sensibel auf das Kind eingehen können (sichere Bindung), sich von ihren Gefühlen abschotten müssen (vermeidende Bindung), die Projektion eigener Erfahrungen die Wahrnehmung des Kindes verzerrt (ambivalente Bindung) oder sie selbst zur Gefahrenquelle für das Kind werden (desorganisierte Bindung) (vgl. Gritsch, 2018, S. 41).

Das Seelenleben des Menschen beginnt bereits mit der Empfängnis, mit Hilfe der Bindungsanalyse kommt es zu einem Austausch von Informationen und Signalen zwischen Mutter und Kind, dadurch kann dem ungeborenen Baby zu einer optimalen Entwicklung verholfen werden und auch in problematischen Entwicklungen kann dadurch lebensrettend eingegriffen werden (z.B. vorzeitiges Absterben der Plazenta, Fruchtblasenriss- bisher Ursachen für das Absterben des Embryos, Frühgeburten oder die Geburt behinderter Kinder) (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 13). Bei der Bindungsanalyse können die Gefühle des Babys, die Absichten und sogar das Wesen erfahren werden, es entsteht eine Beziehung zwischen Mutter und Kind, die nicht erst nach der Geburt beginnt sondern danach fortgesetzt wird (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 14).

Vorgeburtliche Einflüsse können sich auf unterschiedlichen Ebenen auswirken, - es kann zum einen die körperliche Entwicklung beeinträchtigt sein, was neben genetischen Ursachen auch auf einen fundamentalen Nährstoffmangel oder aber auf die Zufuhr zellschädigender Substanzen, wie zum Beispiel Alkohol, zurückzuführen sein kann (vgl. Buchebner-Ferstl & Geserick, 2016, S. 12). „Zum anderen können auch die Psyche und in weiterer Folge das Verhalten von pränatalen Erfahrungen maßgeblich geprägt sein, wobei hier weniger von außen

zugeführte Substanzen eine Rolle spielen als vielmehr körpereigene mütterliche Stoffe wie etwa Stresshormone" (Buehner-Ferstl & Geserick, 2016, S. 12).

„Alle integrativen Vorgänge des Lebens, seien sie biologischer, hormoneller, immunologischer oder psychischer Natur, beginnen mit der Empfängnis (Hidas & Raffai, 2002, S. 17). Die Schwangerschaft bietet einzigartige präventive Möglichkeiten in Bezug auf psychische, kognitive und physische Störungen (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 18). Die Bindungsanalyse ist eine Präventivmethode mit der Mutter und Kind eine tiefe Verbindung eingehen können (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 18-19). „Sie können ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen und, während sie sich gegenseitig in ihrer Entwicklung unterstützen, bis an die Grenzen ihrer Möglichkeiten gelangen" (Hidas & Raffai, 2002, S. 19).

„Da unterschiedliche Gesellschaften zu unterschiedlichen Zeiten verschiedene Umgangsweisen mit Schwangerschaft und Geburt hatten, gibt es ganz unterschiedliche soziokulturelle Bedingungen für Mütter und Kinder in der ersten Lebenszeit vor, während und nach der Geburt, die unterschiedliche psychologische Bedingungen für die Kinder an ihrem Lebensanfang zur Folge haben. Dies hat dann für die jeweilige Gesellschaft kollektivpsychologische Bedeutung und prägt ihre Mentalität" (Janus, 2020, S. 5).

Forschungsergebnis :

Ich bin sowohl durch die Literaturlaufarbeitung, als auch durch meine persönliche Erfahrung zu dem Forschungsergebnis gelangt dass, - eine Bindungsentwicklung einen enormen und entscheidenden Einfluss auf die Mutter-Kind Beziehung hat und es auch von großer Bedeutung für die weitere Entwicklung, in jeglicher Form, für das heranwachsende Kind bedeutet, wenn bereits in der Schwangerschaft eine intensive Bindung aufgebaut wird (vgl. Brisch, 2013, S. 193-195). Die Einstellung der Mutter ihrem ungeborenen Kind gegenüber sind ausschlaggebend für seine Entwicklung, seine Persönlichkeit nach der Geburt sowie seine Beziehungen und seinem sozialen Verhalten (vgl. Hidas & Raffai, 2002, S. 17). Eine Schwangerschaft sowie die Geburt ist die tiefste und intimste Angelegenheit zweier Menschen (vgl. ebd.).

Reflexion des Entstehungsprozess :

Ich war mir schon zu Beginn des Semesters sicher worüber ich in meiner Bachelorarbeit schreiben möchte. Auch wenn mir dies von Anfang an klar war, ist es mir doch schwer gefallen mich auf einen Themenschwerpunkt zu fokussieren. Das mir die Möglichkeit gegeben wurde meine finale Arbeit zum gewählten Thema zu verfassen hat mich sehr gefreut. Ich war sehr froh darüber über, das mir höchstpersönlich wichtige Thema, Bindungsentwicklung schreiben zu können.

Ich habe aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen bereits vor einigen Jahren begonnen mich mit der Thematik der Bindungsentwicklung sowie der Bindungsanalyse zu befassen. Dies hat eine tragische Vorgeschichte und die intensive Auseinandersetzung, bereits zuvor, sowie auch während des Schreibens dieser Arbeit, hat mir geholfen es wieder ein Stück weit weiter aufzuarbeiten. Durch den Forschungsprozess konnte ich neue Erkenntnisse gewinnen, mich intensiv mit der Thematik beschäftigen und habe darüber hinaus auch über mich selbst neues erfahren und gelernt. Durch das regelmäßige Schreiben des Forschungstagebuchs sowie dem verfassen eines Gedächtnisprotokolls bin ich mir selbst ein Stück näher gekommen. Durch die anschließende Selbstreflexionen wurde mir vieles klarer und ich konnte mich und mein Handeln besser verstehen. Die Bedeutung des Forschungstagebuchs war mir zu Beginn nicht bewusst und es fiel mir nicht leicht meine Gedanken und Emotionen zu verschriftlichen. Doch mit der Zeit habe ich gemerkt das die intensive Auseinandersetzung mit mir selbst und der gewählten Thematik etwas in mir bewirkt, - es mich auch verändert. Es hat mir geholfen bewusster zu leben, das Hier und Jetzt besser zu erleben und ich habe gemerkt das es an mir selbst liegt und ich mein Handeln und mein Leben aktiv, jeden Tag aufs Neue, selbstbestimmt, forme und selbst gestalte. Ich konnte mich selbst besser wahrnehmen, verstehen und öffnen, ich wurde aufmerksam und feinfühlicher. Im laufe der Zeit konnte ich durch die Selbstreflexionen das große Ganze besser erkennen und mich wiederum im Zuge dessen adjustieren. Es war ein permanenter Lernprozess, der, auch wenn es Konsequenz und Durchhaltevermögen erforderte, auf Dauer immer selbstständiger und selbstverständlicher wurde. Meine Entwicklung bewusst

mitzuerleben und daraus zu lernen und aufzubauen hat enormen Spaß gemacht, mir ein gutes Gefühl gegeben und mich somit auch in meinem Handeln bestärkt.

Zu aller erst habe ich mich mit der Literaturrecherche beschäftigt, um zu den vorhandenen Büchern, welche ich bereits zu Hause habe, weitere wissenschaftliche Literatur zusammenzutragen. Danach bin ich Systematisch, Punkt für Punkt meine Gliederung durchgegangen und habe so versucht eine Gerüst für meine Arbeit zu schaffen.

Ich habe mich im Anschluss näher mit der Methodologie sowie der Autoethnographie befasst um so den Methodischen als auch den Theoretischen Ansatz meiner Bachelorarbeit vorstellen zu können. So konnte ich mich nun dem wesentlichen Themenschwerpunkt meiner Arbeit, der Bindungsentwicklung, der Bindungsanalyse und der Bindungsqualität widmen und so durch die Literaturlaufarbeitung sowie der Verschriftlichung meiner persönlichen Erfahrungen, der Autoethnographie und dem Gedächtnisprotokoll, alles zusammentragen. Als der Anfang geschaffen war viel es mir mit jeder Stunde leichter und ich war in Fahrt gekommen.

Den Abschluss bildet neben dem Resümee das Forschungsergebnis. Durch den Versuch, mit Hilfe der Beantwortung meiner Forschungsfragen, zu einem zufriedenstellenden Ergebnis zu kommen, konnte ich meine Arbeit vervollständigen.

Die Sorge die ich zu Beginn hatte, diesem Thema wissenschaftlich nicht gerecht zu werden, verflog mit der Zeit immer mehr und schlussendlich bin ich mit dem Ergebnis zufrieden.

Literaturverzeichnis :

Brisch, K. H. ; 2013; Schwangerschaft Und Geburt. Bindungspsychotherapie – Bindungsbasierte Beratung und Psychotherapie. Klett-Cotta; Dritte Auflage 2019

Brisch, K. H. ; Hilmer, C. ; Oberschneider, L. ; 2018; Ebeling, L. ; Bindungsstörungen; Munich: Springer Medizin; Monatsschrift Kinderheilkunde, 2018-06, Vol.166 (6); S.533-544

Buchebner-Ferstl, S. ; Geserick, C. ; 2016; Vorgeburtliche Beziehungsförderung: Dokumentation von Erfahrungen mit der Methode der Bindungsanalyse; Forschungsbericht; ÖIF Universität Wien

Ellis, C. ; Adams, T. E. ; Bochner, A. P. ; 2010; Autoethnografie, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften; Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie; S.345-357

Gritsch, U. ; 2018; Wie uns Bindungsphänomene in der Schwangerschaft beeinflussen; Zeitschrift Konzentrative Bewegungstherapie DAKBT und ÖAKBT; S. 38-52

Hidas, G. ; Raffai, J. ; 2002; Nabelschnur der Seele; Psychoanalytisch orientierte Förderung der vorgeburtlichen Bindung zwischen Mutter und Baby; Psychosozial-Verlag; Zweite Auflage 2010

Hornstein, C. ; Hohm, E. ; Trautmann-Villalba, P. ; 2009; Die postpartale Bindungsstörung: Eine Risikokonstellation für den Infantizid? ; Heidelberg: D. Steinkopff-Verlag; Forensische psychiatrie, psychologie, kriminologie, 2009-03, Vol.3 (1), p.3-10

Janus, L. ; 2020; Übersicht über das Forschungs-und Praxisfeld der psychologischen Dimension von Schwangerschaft und Geburt; Ludwig-Janus. de, 2020

Keller, A.; 2020; Forschungstagebuch; Wien (S. 1-12).

Keller, A. ; 2021; Gedächtnisprotokoll; Wien (S. 1-10).

Koller, H. C. ; 2014; Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft ; Eine Einführung; Kohlhammer GmbH Stuttgart ; Auflage 7, 2014

Neumann U. ; 2004 Die unsichtbar Wirksamkeit Emotionaler Beziehung; In : Gebauer, K. ; Hüther G. ; Kinder brauchen Wurzeln Neue Perspektiven für eine gelingende Entwicklung; Düsseldorf /Zürich, Walter-Verlag, 2001, S. 144-153

Rank, S. M. ; 2019; Psychische Auffälligkeiten im Säuglings- und Kleinkindalter; Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden; 2019

Schubert, I. (2011): Der Einsatz des ATTACHMENT Q-SORTs im Forschungsprojekt der Wiener Kinderkrippenstudie. Wien

Suess, G.J. ; Bohlen, U. ; Mali, A. ; Frumentia Maier, M. ; 2010; Erste Ergebnisse zur Wirksamkeit Früher Hilfen aus dem STEEP Praxisforschungsprojekt „WiEge“; Bundesgesundheitsblatt 2010, 53: S. 1143–1149; Online publiziert: 24. Oktober 2010; Springer-Verlag 2010

Eigenständigkeitserklärung :

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und nur die ausgewiesenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Ich habe die vorliegende Arbeit weder in Teilen noch zur Gänze anderwärtig verwendet.

Wien, am 3. März 2021

Unterschrift Verfasserin

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Keller', written in a cursive style.

Alessa Charis Keller 00507864