

## Idar-Oberstein

# Mit dem Baby im Bauch verbunden

Kommunikation: Rita Mertes ist Bindungsanalytikerin und bietet Schwangeren Unterstützung an

Von Vera Müller

■ **Idar-Oberstein.** Ruhestand, Gartenarbeit, die Füße hochlegen: Das ist nichts für die quirlige, temperamentvolle Rita Mertes, die viele aus ihrer Zeit als Leiterin der Beratungsstelle Pro familia in Idar-Oberstein kennen. Nach 25 Jahren wurde die Idar-Obersteinerin 2022 dort verabschiedet. Jetzt ist sie 68 Jahre alt – und sprüht nur so vor Elan für eine neue Aufgabe, die sie als Einzige im Kreis Birkenfeld ausfüllt. Und dabei geht es um Kontakt zwischen werdenden Müttern und dem Baby im Bauch.

## Abschluss mit Zertifizierung

Sie berichtet: „Die Beratung schwangerer Frauen und werdender Eltern hat mir im Kontext meines beruflichen Engagements immer besonders am Herzen gelegen. Nach meinem Eintritt in den Ruhestand und einer dazugehörigen kreativen Pause freue ich mich, meine langjährige Berufserfahrung im Bereich der Schwangerschafts-, Sexual- und Partnerschaftsberatung in der Pro familia-Beratungsstelle Idar-Oberstein und mein differenziertes Ausbildungs- und Qualifikationsprofil in meine neue Praxis für Beratung und Persönlichkeitsentwicklung einbringen zu können.“ Ihre aktuelle Ausbildung zur Bindungsanalytikerin hat Mertes 2021 erfolgreich mit Zertifizierung abgeschlossen: „Begnügt bin ich dieser Methode erstmals im Rahmen eines Fachvor-

trags zur pränatalen Psychologie am Verbundkrankenhaus Wittlich. Zudem war mir ihre hohe Wirksamkeit von Kolleginnen in Österreich bekannt, wo sie seit vielen Jahren fest im Kontext diverser Beratungsangebote für Schwangere verankert ist und auch als Kassenleistung angeboten wird.“

Was versteht man in diesem Zusammenhang unter Bindungsanalyse? Bindungsanalyse bedeutet nichts anderes als vorgeburtliche Bindungsförderung in der Schwangerschaft. Die Methode wurde Anfang der 1980er-Jahre entwickelt

„Für mich ist meine neue Aufgabe wirklich eine Herzenssache.“

Rita Mertes über ihren neuen Job als Bindungsanalytikerin

und verbreitete sich rasch in Deutschland und anderen europäischen Ländern. In der konkreten Umsetzung lässt sich die Methode durch Anleitung und Begleitung durch die Bindungsanalytikerin einfach erlernen und ist für werdende Mütter/Eltern leicht umsetzbar. Die vorgeburtliche Bindungsförderung sei zwar in erster Linie eine Schwangerschaftsbegleitung, könne aber durchaus auch über den Zeitpunkt der Geburt hinaus in modifizierter Weise eingesetzt werden. Ziel der Methode ist vorrangig die sorgfältige und em-

pathische Begleitung der werdenden Mutter oder der werdenden Eltern und die Förderung ihrer Beziehung zum Ungeborenen.

„Durch die Begleitung finden schwangere Frauen unter anderem einen besseren Zugang zu ihrem eigenen Körper und zu ihrem inneren Erleben. Die Methode hat eine grundsätzlich präventive Wirkung gegen postnatale Depressionen. Sie ist für jede bestehende Schwangerschaft von großem Gewinn. Wie die neuere Forschung bestätigt, ist die Methode besonders hilfreich bei sogenannten Risikoschwangerschaften und zur Verarbeitung und Bewältigung traumatisch erlebter Geburtserfahrungen, zum Beispiel nach einem Notkaiserschnitt, nach Fehl- oder Totgeburten“, wie Mertes ausführt.

Die vorgeburtliche Bindungsförderung beginnt in der Regel zwischen der 15. und 20. Schwangerschaftswoche und reicht bis zur 38. Schwangerschaftswoche. Nach einer ausführlichen, auf die schwangere Frau/die werdenden Eltern bezogenen Anamnese erfolgen nachgehend mindestens einmal wöchentlich die sogenannten Babystunden.

## Feinfühliges Abstimmen

In diesen Stunden wird die werdende Mutter mittels einer angeleiteten Tiefenentspannung zu einer intensiven körperbezogenen Wahrnehmung angeregt, die es ihr ermöglicht, mit auftauchenden Körperempfindungen, Gefühlen,

Gedanken, Fantasien, Bildern in Kontakt zu treten, ähnlich wie es aus Träumen bekannt ist.

„Bei diesem Vorgang öffnet sich ein besonderer Kommunikationsweg zwischen der werdenden Mutter und ihrem Baby, der in beide Richtungen offen ist. Hierbei entsteht ein feinfühliges Sich-aufeinander-Einstimmen, wie es bei Musikern in einem Orchester vor Konzertbeginn üblich ist. Im Verlauf der Babystunden werden Mutter oder Vater und Ungeborenes ein Team, was die bevorstehende Geburt (sie ist immer Teamarbeit zwischen Mutter und Baby) in idealer Weise unterstützen kann.“ Ab etwa der 32. Schwangerschaftswoche wird mit entsprechendem Abschiedsstunden die Ablösungsphase eingeleitet. Die Abschiedsstunden bereiten Mutter und Baby gezielt auf die bevorstehende Geburt vor. Auch ein etwaiger medizinisch notwendiger Kaiserschnitt findet in den Abschiedsstunden besondere Berücksichtigung.

Die Bindungsförderung sei eine hochpotente Methode, die sowohl die werdende Mutter als auch ihr Baby auf dem gemeinsamen Entwicklungsweg in idealer Weise unterstützt und begleitet. Zu beobachten sei, dass sich die Babys nach dem Prozess der vorgeburtlichen Bindungsförderung nach der Geburt neugieriger der Welt zuwenden, emotional stabil und sozial kompetent sind.

Obwohl sich diese hochpotente Methode der Schwangerschafts-



Rita Mertes unterstützt werdende Mütter auf eine besondere Weise: Sie schafft Bindung zum Baby im Bauch.

Foto: Nikola Krieger

begleitung auch mehr und mehr in Deutschland durchsetze, sei sie leider hier noch keine Kassenleistung. Aber wenn die praktizierenden Kollegen und die schwangeren Frauen und werdenden Eltern, die die vorgeburtliche Bindungsförderung in Anspruch nehmen wollen und bei den jeweiligen Krankenkassen intensiv intervenierten, werde sich daran sicher in Zukunft etwas ändern, ist Mertes überzeugt. Die präventive Wirkung für werdende Mütter und Eltern, die Begleitung in einen sicheren Le-

bensbeginn ihres Kindes und der Start in eine unterstützende Familienphase werde dies allerdings bis dahin nicht schmälern.

➕ Weitere Infos erhalten Interessierte unter Tel. 06781/508 454 oder 0151/542 604 42, an Werktagen zwischen 8.30 und 9.30 Uhr. Außerhalb dieser Zeiten ist eine Kontaktaufnahme auch per E-Mail an [merthes.io@web.de](mailto:merthes.io@web.de) zeitunabhängig möglich. Infos gibt es im Internet: [www.persoenlichkeitsentwicklung.io.de](http://www.persoenlichkeitsentwicklung.io.de)