



22. Oktober 2025 • Lesedauer: 9 min

Nachgefragt: Die vorgeburtliche Bindung zum eigenen Kind fördern mit der BOBS-Methode

Unsere Autorin Christa Balkenhol-Wright stellt im Interview ihr Booklet bei GRIN vor und gibt spannende Einblicke in das Themenfeld der vorgeburtlichen Bindung und der bindungsorientierten Begleitung der Schwangerschaft.

Die **Pränatalpsychologie** beschäftigt sich mit der Entwicklung des Kindes schon vor der Geburt – doch in der breiten Öffentlichkeit ist dieses Forschungsfeld weiterhin größtenteils unbekannt. Selbst Fachkräfte, die tagtäglich mit Schwangerschaft und Geburt zu tun haben, begegnen den Erkenntnissen oft nur am Rande.

Die Bindungsanalytikerin und Autorin **Christa Balkenhol-Wright** möchte das ändern. In ihrem Buch „**B.O.B.S. (Bindungsorientierte Begleitung der Schwangerschaft)**“ stellt sie ein praxisnahes Konzept vor, das auf den Erkenntnissen der Pränatalpsychologie aufbaut und die vorgeburtliche Bindung zwischen Mutter und Kind stärkt.

Im Interview erklärt sie, warum dieses Wissen so wenig verbreitet ist, wie die BOBS-Methode funktioniert – und weshalb die innere Beziehung zum Baby schon vor der Geburt entscheidend für seine psychische Gesundheit ist.

GRIN: Frau Balkenhol-Wright, Sie betonen, dass die Pränatalpsychologie und ihre Forschungsergebnisse noch immer kaum bekannt sind. Warum wird dieses Wissen bislang so wenig wahrgenommen?

Ich möchte Ihre Frage gerne mit einigen Sätzen aus einem Artikel von Dr. Ludwig Janus, Koryphäe auf dem Gebiet der Pränatalpsychologie und mein ehemaliger Mentor, beantworten. Aus [„Die psychologische Dimension in der Schwangerschaft“](#):

„Warum ist es so schwer zu verstehen für die meisten Menschen, dass das Leben nicht erst nach der Geburt beginnt? Warum sind Fachleute nicht fasziniert, wenn für bestimmte Themen, wie z.B. Gewaltbereitschaft, Ängste,... Erklärungen in unserer frühen vorgeburtlichen Entwicklung zu finden sind? Warum halten Fachleute es für unrealistisch, dass vorgeburtlich diverse Traumata entstehen, die sich auf unser Leben auswirken?“

Es gibt 2 Gründe:

1. Im allgemeinen gesellschaftlichen Bewußtsein ist die Schwangerschaft ein rein körperliches Geschehen und die seelische (psychische) Dimension der Schwangerschaft ist kein Thema.
2. Die Beschäftigung mit der eigenen Schwangerschaft und Geburt kann mit Angst behaftet sein, weil sie einen tiefen, existenziellen Prozess berührt – körperlich und psychisch. Es geht um Veränderung, Verantwortung und Kontrolle. Befasst man sich mit der eigenen Pränatalzeit, könnte es vorkommen, unbewusste Erinnerungen zu triggern, das macht Angst.

GRIN: Und was bedeutet das für Schwangere und ihre Kinder?

Die Schwangere, ihre gesamte Familie und alle Angehörigen der Berufsgruppen, die sich mit Schwangerschaft und Geburt befassen wie Hebammen, Doulas, Gynäkologen, Pränataldiagnostiker, Geburtshelfer usw. müssten völlig umdenken und **der erste Schritt wäre die Anerkennung, dass das vorgeburtliche Baby ein bewusstes, denkendes, fühlendes, lernendes, interaktives und vor allem bindungsfähiges Lebewesen ist.**

GRIN: Sie haben die Methode der Bindungsorientierten Begleitung der Schwangerschaft (BOBS) entwickelt. Was genau steckt hinter diesem Ansatz?

Kurz gesagt, das zentrale Element und das wichtigste Ziel der BOBS-Methode ist die **Förderung der vorgeburtlichen Bindung**. Das wird erreicht, indem das gesamte Beziehungsgeflecht der Schwangeren sowie ihre Bindungsfähigkeit und Bindungsqualität analysiert werden. Im Rahmen der Begleitung mit der BOBS-Methode macht die Schwangere einen Reifungsprozess durch, der ihre Bindungsqualität verbessert und es ihr ermöglicht, eine **einzigartige Bindung zu ihrem Baby** aufzunehmen. Ich schildere in meinem Booklet, warum gerade die vorgeburtliche Bindung für die psychische Gesundheit des Babys von elementarer Bedeutung ist.

GRIN: Wie sind Sie auf die Bindungsanalyse nach Hidas und Raffai gestoßen?

Mein ganzes Leben lang habe ich mich für Psychologie interessiert, weil ich wissen wollte, was mich leiden lässt, was Menschen im Allgemeinen leiden lässt und wie Leiden gelindert oder sogar geheilt werden kann. Schließlich habe ich das noch relativ neue Gebiet der pränatalen Psychologie entdeckt und dort habe ich endlich befriedigende Antworten auf meine vielfältigen Fragen erhalten, die mir keine andere Schule der Psychologie bis dahin hatte geben können. Und so entdeckte ich schließlich 2013 die Pränatalpsychologie und in diesem Zusammenhang die **Bedeutung des vorgeburtlichen Lebens und Erlebens!** Und schließlich entdeckte ich das **Buch von Dr. Jenő Raffai („Nabelschnur der Seele“)** über die Bedeutung nicht nur des vorgeburtlichen Lebens im Allgemeinen, sondern insbesondere der vorgeburtlichen Bindung.

Ich nahm Kontakt zu Dr. Raffai auf und organisierte seinen letzten Bindungsanalyse-Ausbildungskurs in Köln. Ein Teil der Ausbildung bestand aus **Selbsterfahrungsübungen**, bei denen wir in einen tiefen Entspannungszustand geführt und auf eine interne Reise in den Mutterleib geschickt wurden. Ich entdeckte, dass ich nicht allein in der Gebärmutter meiner Mutter war, ich hatte einen Zwilling Bruder, der in der Mitte des ersten Trimesters abgegangen war. Raffai erklärte uns, dass diese Erfahrung für den überlebenden Zwilling extrem traumatisierend ist.

GRIN: Und was hat Sie motiviert, diese Methode weiterzuentwickeln?

Nachdem ich 2016 als **Pränatale Bindungsanalytikerin** zertifiziert worden war, beschloss ich, einen Ausbildungskurs anzubieten, der sich speziell ausrichtet auf die Kenntnisse und Fähigkeiten von beispielsweise Hebammen, Doulas und Angehörigen aller Berufsgruppen, die sich im weitesten Sinne mit Schwangerschaft und Geburt befassen.

Die beiden Entwickler der Bindungsanalyse, Hidas und Raffai, waren Psychoanalytiker und sind natürlich im Rahmen der Begleitung von Schwangeren mit ihrer Bindungsanalyse psychoanalytisch vorgegangen. Da jedoch Raffai immer wieder betont hat, dass seine Bindungsanalyse keine analytische Psychotherapie sei, überlegte ich mir, ein anderes, **ergänzendes Konzept zu erarbeiten, das sich für Nicht-Psychologen eignet**. Ich habe zahlreiche neuartige Elemente der Bindungsanalyse-Methode hinzugefügt bzw. ausgetauscht (siehe Booklet) und schließlich die Bezeichnung **B.O.B.S. – Bindungsorientierte Begleitung der Schwangerschaft** gewählt, um mich so ganz deutlich von der klassischen Bindungsanalyse zu distanzieren.

GRIN: Welche Berufsgruppen sollten Ihrer Meinung nach besonders über die Ergebnisse der Pränatalpsychologie informiert sein?

Im Grunde **alle, die sich mit Schwangerschaft und Geburt direkt befassen**, aber beispielsweise sollte auch auf Ebene von Kindergärten und Grundschulen Aufklärung betrieben werden, denn Kinder re-inszenieren oft unter der Schwangerschaft und Geburt erlebte Traumatisierungen.

GRIN: Gibt es Unterschiede in der Wahrnehmung und Offenheit gegenüber diesem Thema zwischen medizinischen Fachkräften und anderen Berufsgruppen wie Hebammen?

Ich habe nur erlebt, dass z.B. **Hebammen viel offener** mit dem Thema der Bedeutung des vorgeburtlichen Lebens und Erlebens umgehen, Gynäkologen weniger.

GRIN: Wie läuft eine typische Sitzung im Rahmen der BOBS-Methode ab?

Um eine Schwangere optimal mit der BOBS-Methode begleiten zu können, arbeite ich mit der Erstellung eines **ausführlichen Anamnese-Fragebogens**, anhand dessen ich mir ein genaues Bild von der Bindungsqualität und Bindungsbeschaffenheit der Schwangeren machen kann. Ich nenne ein Beispiel: Wenn die Schwangere in Bezug auf ihr Baby von „das“ Baby spricht und nicht „mein“ oder „unser“ Baby sagt, bedeutet das, dass sie aus welchen Gründen auch immer (die zu ermitteln sind) im Grunde nicht ganz zur Schwangerschaft steht. Ich bin von der akademischen Ausbildung her Dipl.-Übersetzerin und daher **geübt im Umgang mit Sprache und Interpretation von Ausdrucksweisen**. So im Sinne von: „Was will der Autor in Wirklichkeit sagen?“ Ich nenne meine Methode „linguistisch-narrativ“, einfacher gesagt, die Schwangere erzählt und ich interpretiere.

Die Begleitung mit der BOBS-Methode findet im Rahmen der sogenannten „Baby-stunde“ statt. Dazu gehört auch, dass ich die Schwangere in eine Tiefenentspannung führe, damit sie **mentalen Kontakt zu ihrem Baby aufnehmen** kann. Dies erfolgt mittels eines inneren Dialogs. Genaue Einzelheiten beschreibe ich in meinem Booklet.

GRIN: Sie haben eine internationale Akademie gegründet, um die Methode weltweit bekannt zu machen. Wie weit ist die Verbreitung bereits fortgeschritten?

Ich habe die Akademie gegründet, um ehemaligen KursteilnehmerInnen die Möglichkeit zu bieten, sich ohne den Zwang eines Vereins austauschen zu können. Dazu gehört auch, dass einige KursteilnehmerInnen von der BOBS-Methode so begeistert waren, dass sie angeboten haben, mein Booklet in ihre jeweiligen Muttersprachen zu übersetzen. Mit Hilfe des GRIN Verlages konnte ich bislang mein [Booklet in 11 Sprachen](#) veröffentlichen: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Ungarisch, Niederländisch, Portugiesisch, Polnisch, Türkisch und Dänisch. Weitere Sprachen sind in Ausarbeitung (Arabisch, Griechisch und Russisch).

GRIN: Wie sind Sie darauf gekommen, bei GRIN zu veröffentlichen?

Eine Freundin hat mich auf den GRIN Verlag aufmerksam gemacht. Ich habe mir die Angebote angesehen und sofort den Kontakt hergestellt. Es hat alles gepasst!

GRIN: Welche Vorteile sehen Sie in einer Veröffentlichung bei GRIN?

Als erstes möchte ich die hervorragende persönliche Betreuung erwähnen, die ich erfahren habe. Ich werde immer von derselben Mitarbeiterin betreut und auch hier hat alles einfach nur wunderbar gepasst. Die Veröffentlichungen sind bezahlbar. Es gibt keine Verzögerungen, alles läuft ab ohne Probleme.

GRIN: Frau Balkenhol-Wright, vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit Ihrem Buch und Ihren Kursen!

Kommentar einer ehemaligen BOBS- Ausbildungskursteilnehmerin:

Was macht die BOBS so wichtig? Sie ist eine wundervolle Möglichkeit Prägungen aus der Familie und Ahnenerlebnisse in der Schwangerschaft zu bearbeiten, damit die zukünftigen Kinder nicht weiter die Geschichten übernehmen müssen. Mütter und Babys dürfen sich entscheiden, schöne und komplikationsarme Schwangerschaften, Geburten und das Aufwachen zu erleichtern, durch eine starke Bindung zwischen Mutter, Vater und Baby. Die Prägungen können mit der BOBS-Begleitung verändert werden, damit die nächste Generation weniger Last mitbringt und eine tiefere und festere Bindung besteht, was ein wichtiger Baustein für ein entspannteres, selbstbestimmteres, verantwortungsvolles und segensreiches Leben mit sich bringt.

Jana, Hebamme aus Darmstadt



Christa Balkenhol-Wright



B.O.B.S. (Bindungsorientierte Begleitung der Schwangerschaft)

Kurzbiografie der Autorin:

Christa Balkenhol-Wright ist Dipl-Übersetzerin (Universität Genf, Schweiz). Sie war viele Jahre im Sprach- und Übersetzungsdienst eines deutschen Ministeriums tätig. Ihre Schwerpunkte waren Psychologie, Medizin, Biotechnologie und Biomedizintechnik.

Seit 2002 hat sie als freiberufliche Dozentin Lehraufträge an verschiedenen Universitäten in Köln, Düsseldorf, Krefeld, Mönchengladbach und an der RWTH Aachen übernommen und eine Vielzahl von Fächern in Englisch und Französisch unterrichtet.

Da sie sich schon immer sehr für Psychologie interessierte und sich autodidaktisch weiterbildete, stieß sie zwangsläufig auf die Pränatale Psychologie, die ihr nach eigenen Angaben alle Antworten auf Fragen bot, die ihr kein anderer psychologischer Ansatz geben konnte. Das galt umso mehr, als sie die Bindungsanalyse kennenlernte. Sie organisierte und besuchte den letzten dreijährigen Ausbildungskurs von Dr. Raffai, den er zusammen mit Dr. Ludwig Janus in Köln durchführte. 2016 wurde sie als pränatale Bindungsanalytikerin zertifiziert. Zusätzlich hat sie eine Ausbildung in Hypnose und Regressionstechniken absolviert.

2018 veröffentlichte sie gemeinsam mit 9 österreichischen und deutschen zertifizierten Bindungsanalytikerinnen ein Buch, in dem sie Theorie und Praxis der Bindungsanalyse beschreibt und mit Fallbeispielen illustriert, die aufzeigen, wie hoch-effizient die Bindungsanalyse nach Hidas und Raffai ist.

Seit 2016 begleitet sie schwangere Frauen mit der Bindungsanalyse. Parallel dazu bietet sie seit 2019 [in Online-Kursen](#) die Ausbildung (auf Deutsch, Englisch und Französisch) in der von ihr ausgearbeitete Methode der **„Bindungsorientierten Begleitung der Schwangerschaft“** an, die in dem vorliegenden Booklet beschrieben wird.

Ihr Hauptziel ist es, Angehörige von Berufsgruppen auszubilden, die sich im weitesten Sinne mit Schwangerschaft und Geburt befassen, um so ein globales Netzwerk zu schaffen, mit dem das Wissen über die Bedeutung des vorgeburtlichen Lebens und Erlebens weitergegeben wird.

Zu diesem Zweck hat sie die **„Academy to Promote Prenatal Attachment“ – „A.P.P.A.“** gegründet, die inzwischen Mitglied in folgenden Organisationen ist, die sich alle mit der Bedeutung des pränatalen Lebens befassen: **ISPPM, BTNH, GAIMH und Prenatal Alliance.**

Ihre Webseite: www.vorgeburtliche-eltern-baby-bindung.net