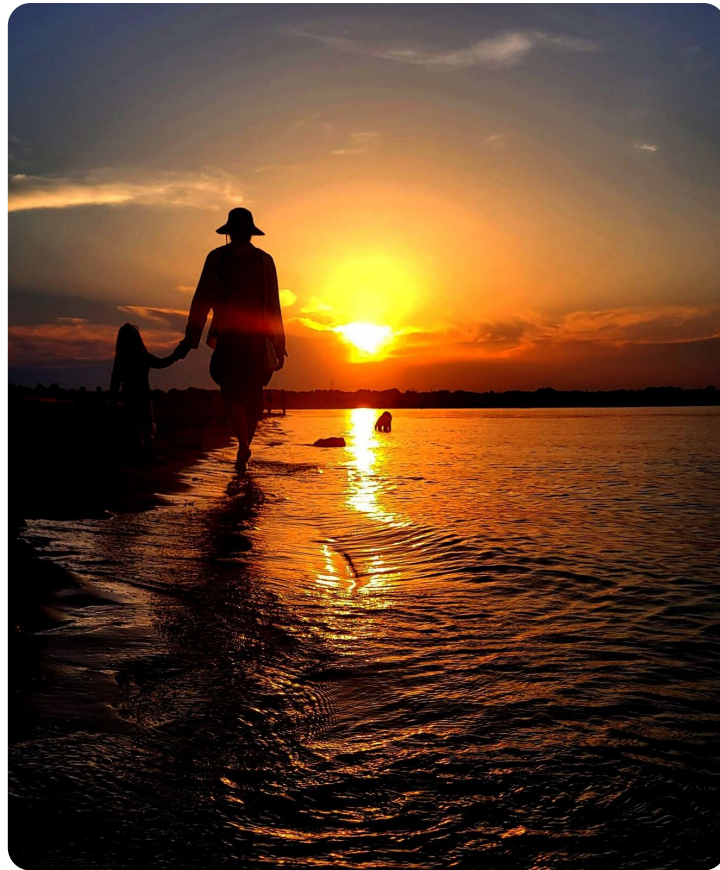




Bindung mitten im Leben

Was Mütter tragen und was sie selbst trägt

Mag.a Andrea Menghini

Psychotherapeutin (Existenzanalyse), Wien · Oktober 2026

<https://psychotherapie-menghini.at/blog/bindung-mitten-im-leben/>

Inhalt

1. Teil 1: Was Mütter tragen und was sie selbst trägt	3
2. Teil 2: Wenn Wissen entlastet und gleichzeitig verunsichert	4
3. Teil 3: Wenn alte Erfahrungen mitschwingen	6
4. Teil 4: Was trägt, wenn vieles getragen werden muss.....	10
5. Teil 5: Muss ich alles richtig machen?	13
6. Teil 6: Bevor wir urteilen	17
7. Zum Schluss.....	20

Teil 1: Was Mütter tragen und was sie selbst trägt



Foto: © Andrea Menghini

Über Bindung, Elternschaft und frühe Beziehung wird heute viel geschrieben, geforscht und diskutiert. Das hat dazu beigetragen, dass die Bedürfnisse von Kindern heute deutlich mehr Beachtung finden als noch vor einigen Jahren. Mich beschäftigen diese Themen seit vielen Jahren, fachlich, in meiner therapeutischen Tätigkeit und auch ganz persönlich als dreifache Mutter.

Gleich vorweg: Dieser Text ist keine Kritik an Bindung, Feinfühligkeit oder bedürfnisorientierter Begleitung. Ich halte all das für wertvoll. Mich interessiert aber eine Seite, über die weniger gesprochen wird: das Leben der Menschen, die Kinder begleiten. Weil ich in meiner Praxis vor allem Frauen begleite, schreibe ich hier meistens von Müttern. Vieles gilt aber für alle, die mit Kindern leben und für sie sorgen. Familien sind dabei sehr verschieden: Manche Mütter ziehen ihre Kinder allein groß, andere gemeinsam mit einem Partner oder einer Partnerin, in Patchwork- oder in Regenbogenfamilien.

Die Gedanken hier beruhen auf meiner Arbeit, auf Fort- und Weiterbildungen, auf vielen Gesprächen und auf Erfahrungen, beruflich wie persönlich. Die Sätze aus meiner Praxis, die du im Text findest, sind stark verfremdet und lassen keine Rückschlüsse auf einzelne Personen zu. Die Gedanken hier erheben keinen Anspruch, für alle zu gelten, und sie ersetzen keine Psychotherapie, Beratung oder medizinische Behandlung. Familien leben unter sehr unterschiedlichen Bedingungen, und was für die eine entlastend ist, erlebt die andere ganz anders.

Und noch etwas: Einige Abschnitte berühren Themen wie Erschöpfung, alte Verletzungen oder schwierige Zeiten nach der Geburt. Wenn dich beim Lesen etwas berührt, darf das so sein. Du kannst jederzeit eine Pause machen und in deinem eigenen Tempo weiterlesen. Und wenn etwas länger nachwirkt, darfst du dir Unterstützung holen. Im letzten Teil, „Zum Schluss“, findest du Anlaufstellen.

Teil 2: Wenn Wissen entlastet und gleichzeitig verunsichert



Foto: © Andrea Menghini

Oft heißt es, Eltern wüssten heute viel mehr über Bindung und Entwicklung als frühere Generationen. Ich glaube, es geht weniger um mehr Wissen als um ein anderes Bewusstsein. Es wird anders über Kinder gesprochen, psychologische Themen sind präsenter, und viele Eltern fragen sich, was hinter dem Verhalten ihres Kindes stehen könnte. Das halte ich für eine wichtige Entwicklung. Dieses Wissen ist aber nicht allen gleich zugänglich. Bücher zu lesen, Kurse zu besuchen oder sich in Ruhe mit der eigenen Geschichte zu beschäftigen, braucht Zeit, Geld und Kraft, und die sind sehr unterschiedlich verteilt.

Frühere Generationen waren deshalb nicht weniger engagiert. Sie wussten, was man zu ihrer Zeit wissen konnte, und haben sich an den Empfehlungen orientiert, die damals galten. So wie wir heute auch.

Neben all dem Wissen erlebe ich in meiner Praxis aber auch viel Verunsicherung. Natürlich nicht bei allen, aber doch so oft, dass ich darüber schreiben möchte.

„Ich weiß theoretisch so viel. Aber es gibt Momente, da hilft mir das Wissen gar nicht weiter.“

Wissen gibt Orientierung. Es kann aber auch Druck erzeugen: den Druck, nichts falsch zu machen, das Kind immer richtig zu verstehen, die eigene Erschöpfung noch ein bisschen länger auszuhalten. Das kann gerade die besonders aufmerksamen Mütter betreffen, die ihrem Kind etwas mitgeben wollen, das sie selbst nicht selbstverständlich bekommen haben.

Aus Orientierung wird Anspruch

Mit der Zeit kann aus Orientierung etwas anderes werden. Aus „Es wäre hilfreich, wenn ...“ wird leise ein „Ich müsste ...“. In den therapeutischen Gesprächen höre ich Sätze wie: „Eigentlich müsste ich ruhiger bleiben.“ „Ich weiß ja, dass mein Kind das nicht absichtlich macht.“ „Ich müsste das doch inzwischen können.“

Hinter vielen dieser „Ich müsste“ steckt etwas, das dir wirklich wichtig ist, etwa der Wunsch, deinem Kind Geborgenheit zu geben.

Solche Ansprüche entstehen zusätzlich durch Input aus Ratgebern, aus Gesprächen, aus Bildern in den sozialen Medien und aus Vorstellungen, wie eine gute Mutter zu sein hat. Die Soziologin Sharon Hays hat das schon in den 1990er Jahren in den USA als „intensive Mutterschaft“ beschrieben: die Erwartung, dass Mütter sich mit ganzer Zeit, Energie und Gefühl dem Kind widmen und sich dabei an Expertinnen, Experten und Ratgebern orientieren (Hays, 1996). Ich erlebe, dass solche Erwartungen mit der Zeit zu einer inneren Stimme werden, die sich anfühlt, als käme sie von einem selbst.

Und Elternschaft trifft viele in einer sehr verletzbaren Lebensphase. Die Verantwortung fühlt sich riesig an, und nicht alles lässt sich planen. Da ist es zutiefst verständlich, nach etwas zu suchen, das Halt gibt.

„Ich habe so viel gelesen, dass ich oft gar nicht mehr weiß, woran ich mich orientieren soll.“

Die Lücke zwischen Wissen und Können

Wissen verändert nicht automatisch das eigene Erleben. Zu wissen, dass ein Kind Co-Regulation braucht, macht eine schlaflose Nacht nicht weniger anstrengend. Zu verstehen, warum ein Kind weint, heißt nicht, dass du in diesem Moment die Kraft hast, ruhig zu bleiben.

In meiner Fortbildung in Somatischer Emotionaler Integration (SEI) bei der Traumatherapeutin Dami Charf hat mich dazu ein Bild besonders begleitet: das Toleranzfenster. Gemeint ist der Bereich, in dem wir mit Anspannung und Gefühlen gut umgehen können, in dem wir nachdenken, zuhören und in Kontakt bleiben können. Schlafmangel, Dauerstress oder alte Verletzungen machen dieses Fenster enger. Dann reicht manchmal wenig, und wir sind draußen, aufgedreht und gereizt oder erschöpft und wie weggetreten. Außerhalb des Fensters ist das Wissen aus Büchern kaum erreichbar. Das liegt nicht an mangelndem Willen. Es ist eine Reaktion des Nervensystems (Charf, 2018).

Zwischen dem Wissen, was hilfreich wäre, und dem, was im Moment möglich ist, liegt oft eine große Lücke. Diese Lücke verdient Verständnis und keine weiteren Ansprüche. Denn Mütter begleiten ihre Kinder nicht unter idealen Bedingungen. Sie tun es mitten in ihrem Leben, mit dem, was sie mitbringen, was sie tragen und was ihnen gerade fehlt.

Schwer wird es oft weniger durch die Information selbst als durch das, was Mütter daraus über sich schließen: „Mit mir stimmt etwas nicht.“ „Andere schaffen das besser.“ „Ich bin nicht gut genug.“ Solche Gedanken tun weh, und sie entstehen manchmal gerade dort, wo sich jemand ohnehin schon sehr bemüht.

Teil 3: Wenn alte Erfahrungen mitschwingen



Foto: © Andrea Menghini

Wenn sich Eltern fragen, was sie selbst als Kind erlebt haben und welche Spuren das hinterlassen hat, kann das entlastend sein. Es kann aber auch herausfordernd werden, wenn alte Erfahrungen im Alltag mit dem eigenen Kind plötzlich wieder spürbar werden.

Das zeigt sich selten als klare Erinnerung. Eher als Körperreaktion, als ein Gefühl, das größer ist als die Situation, oder als ein inneres Erleben, das sich schwer erklären lässt. Das kann erschrecken. Mütter fragen sich dann, warum sie in bestimmten Momenten so stark reagieren, warum sie sich plötzlich hilflos, gereizt oder wie abgeschnitten von sich selbst fühlen. Gerade die großen Gefühle des Kindes, wie zum Beispiel die Wut, können bei Erwachsenen starke Gefühle und Hilflosigkeit auslösen. Das gehört zu den Herausforderungen der frühen Jahre, kann aber manchmal auch zu mehr Klarheit führen, wenn die eigenen Gefühle und Grenzen bewusst werden.

Im Modell „Kreis der Sicherheit“, dessen Wirksamkeit unter anderem in einer Hamburger Studie untersucht wurde (Ramsauer et al., 2011), gibt es dafür ein schönes Bild: die „Haifischmusik“. Wie im Film kündigt eine bedrohliche Melodie Gefahr an, obwohl am Strand eigentlich alles friedlich ist. So können bestimmte Bedürfnisse eines Kindes, etwa nach Nähe oder nach Eigenständigkeit, in uns alte Alarmsignale auslösen. Dabei ist es gar nicht so wichtig herauszufinden, warum wir diese Musik hören. Hilfreich ist, zu bemerken, wann sie spielt.

Aus traumasensibler Sicht ist das gut verständlich. Nicht alles, was wir erlebt haben, ist als bewusste Erinnerung gespeichert. Einiges hat sich eher im Körper eingeprägt, als Gefühl von Alarm, Anspannung oder Rückzug. **Mir ist es ein wichtiges Anliegen, an dieser Stelle zu betonen: Das bedeutet nicht, dass mit dir etwas falsch ist. Es zeigt, dass dein Erleben eine Geschichte hat.**

Was in solchen Momenten helfen kann, sind manchmal ganz kleine Dinge: den Boden unter den Füßen spüren, sich im Raum umschauchen, wahrnehmen, wo du gerade bist. Nicht immer gelingt das, und auch das ist in Ordnung. Dami Charf erinnert daran, dass Gefühle unangenehm sein können, aber nicht gefährlich sind. Und dass es hilft, im Körper zu spüren: Das war damals, und heute ist heute.

Manchmal sind die Reaktionen aber so stark, dass solche kleinen Schritte nicht reichen. Etwa wenn Bilder, Gefühle oder Körperempfindungen von damals mit großer Wucht zurückkommen, wenn du dich wie abgeschnitten von dir selbst oder von deiner

Umgebung fühlst oder wenn die Überforderung kaum auszuhalten ist. Das hat nichts mit fehlender Kraft zu tun. Dann ist eine traumatherapeutische Begleitung sinnvoll, die dir hilft, in einem sicheren Rahmen und in deinem Tempo damit umzugehen.

In meiner Weiterbildung zur körperorientierten Krisenbegleitung bei Paula Diederichs ist mir ein Gedanke besonders hängen geblieben: wie eng Bindung mit Selbstanbindung zusammenhängt. Gemeint ist die Verbindung zu sich selbst, zum eigenen Körper und zu dem, was gerade in einem vorgeht. Diese Verbindung ist nichts, das man herstellen oder üben muss. Sie geht im Alltag mit einem Baby immer wieder verloren, und sie kommt oft wie von selbst zurück, wenn ein wenig Ruhe einkehrt: in einer Pause, in einem Gespräch, oder wenn jemand anderer für eine Weile übernimmt.

Wenn du dich aber über längere Zeit kaum noch spürst, wenn sich alles taub oder weit weg anfühlt und auch Ruhe und Unterstützung daran nichts ändern, dann ist das ein Zeichen, das ernst genommen werden darf. Dahinter kann eine tiefe Erschöpfung oder eine Depression stecken, manchmal auch alte Erfahrungen, die sich auf diese Weise melden. Dann ist es gut, dir professionelle Unterstützung zu holen, etwa in der ärztlichen Praxis oder in einer Psychotherapie. Auch deine Hebamme kann dir helfen, die passende Unterstützung zu finden. Darüber schreibe ich in Teil 3 noch genauer.

Dass eigene frühe Erfahrungen in der Elternschaft wieder auftauchen können, ist gut untersucht. Eine große Auswertung aus drei Jahrzehnten Forschung zeigt: Bindungsmuster werden oft von einer Generation an die nächste weitergegeben, aber bei Weitem nicht immer, und der Zusammenhang ist schwächer, als frühere Studien nahegelegt haben (Verhage et al., 2016). Die Psychoanalytikerin Selma Fraiberg hat schon in den 1970er Jahren das Bild der „Gespenster im Kinderzimmer“ geprägt: unverarbeitete Erfahrungen aus der eigenen Kindheit, die in die Beziehung zum eigenen Kind hineinwirken können.

Mir ist wichtig, dass dabei nicht nur die Verletzungen Platz bekommen. Alicia Lieberman und ihr Team haben den Gespenstern die „Engel im Kinderzimmer“ gegenübergestellt: Erinnerungen an Momente, in denen man sich als Kind besonders geliebt, verstanden oder beschützt gefühlt hat (Van Horn et al., 2014). Solche Erinnerungen können schützen, etwa davor, dass belastende Erfahrungen aus der eigenen Kindheit später zu Traumafolgen führen (Narayan et al., 2017). Ich erlebe, dass man solche Momente nicht nur bei den Eltern findet, sondern auch bei anderen Menschen, die mit einem Kind zu tun haben. Oft tragen Mütter solche Erinnerungen in sich, auch wenn sie im Alltag leicht übersehen werden.

Und wenn solche Momente in deiner Kindheit selten waren oder ganz gefehlt haben: Deine Geschichte legt nicht fest, wie die Beziehung zu deinem Kind wird. Innere Bilder von Bindung sind nicht starr, sie können sich verändern (Strüber, 2016). Die Bindungsforschung spricht von „erworbener Sicherheit“. Gemeint ist, dass ein Mensch, der als Kind wenig Sicherheit erlebt hat, später trotzdem ein sicheres inneres Bild von

Bindung entwickeln kann, wenn die eigenen Erfahrungen verstanden und eingeordnet werden dürfen (Howe, 2015). Was war, bleibt ein Teil deiner Geschichte. Es kann aber einen Platz darin finden, und daneben darf Neues entstehen. Das kann in tragenden Beziehungen geschehen, und manchmal ist es hilfreich, sich dafür professionelle Begleitung zu suchen.

Begleiten, während man selbst unterwegs ist



Foto: © Andrea Menghini

Im Wunsch, die eigenen Muster zu erkennen und der eigenen Geschichte mit mehr Verständnis zu begegnen, liegt viel Wertvolles. Daneben kann aber der Eindruck entstehen, man müsse erst genug reflektiert und reguliert sein, um dem eigenen Kind gerecht zu werden.

Menschen begleiten ihre Kinder mitten in ihrer eigenen Entwicklung, mit allem, was dabei offen ist. Einige Themen begegnen uns immer wieder, nur jedes Mal auf einer anderen Ebene und mit anderen Möglichkeiten.

Das ist für mich ein zentraler traumasensibler Gedanke: Niemand geht ohne Verletzungen durchs Leben, das gehört zum Menschsein. Eine liebevolle Beziehung zu deinem Kind kann trotzdem entstehen, mitten darin. Und jede Mutter kommt an ihre Grenzen. Es gibt dabei keinen Punkt, an dem alles erledigt ist, und ganz ohne Belastung lebt niemand. Mit der Zeit können sich aber mehr Möglichkeiten zeigen, mit Belastung umzugehen und nach schwierigen Momenten wieder zu dir und zu anderen zurückzufinden. Das ist ein Weg, der sich immer weiter entwickeln kann, mit allen Umwegen, die dazugehören.

Manchmal gehört dazu auch Trauer um das, was du selbst als Kind nicht bekommen hast. Trauern ist eine Form, sich selbst nahe zu bleiben. Sie braucht ihre Zeit, und sie darf kommen und gehen.

Für all das finden einige Mütter einen Raum in einer Psychotherapie. Es ist nicht immer leicht, eine Begleitung zu finden, die passt, und nicht jede Erfahrung damit ist gut. Psychotherapie wird in Österreich außerdem nur zum Teil von der Krankenkasse übernommen, und voll finanzierte Plätze sind knapp. Daneben gibt es kostenlose Begleitung durch verschiedene Stellen, die Familien mit ihrem eigenen fachlichen Blick unterstützen. Einige davon findest du im letzten Teil. Gerade in der ersten Zeit mit einem

Baby fehlt oft die Kraft, lange zu suchen oder noch einmal neu anzufangen. Dann darfst du dir auch dabei helfen lassen, etwa von deiner Hebamme, in der ärztlichen Praxis oder in einer Beratungsstelle. Entscheidend ist, dass du dich sicher genug fühlst, um in deinem eigenen Tempo hinzuschauen.

Und es geht immer auch darum, wie viel Sicherheit, Halt und Unterstützung eine Mutter selbst bekommt, während sie versucht, ihrem Kind Sicherheit und Halt zu geben.

Bei Paula Diederichs ist mir dazu noch ein zweiter Gedanke begegnet, der mich seither begleitet: Mutter sein heißt, das Kind zu halten und sich selbst gehalten zu fühlen. Halt, den eine Mutter bekommt, kann sie weitergeben.

Das gilt auch für die Regulation. Ein Baby braucht jemanden, der es beruhigt, weil es das selbst noch nicht kann. Aber auch Erwachsene bleiben ein Leben lang darauf angewiesen, sich an anderen zu beruhigen und zu stärken. Dami Charf betont, dass wir Menschen nicht dafür gemacht sind, all das allein oder nur zu zweit zu tragen.

Was trägt, sind oft andere Menschen. Über lange Zeit wurden Kinder selten nur von einer oder zwei Personen begleitet. Großeltern, Freundinnen und Freunde, Nachbarinnen und Nachbarn, andere Eltern, eine Hebamme oder eine Eltern-Kind-Gruppe können entlasten, manchmal schon mit einer Stunde Zeit, einem Gespräch oder einem gekochten Essen.

Nicht jede Mutter hat so ein Netz. Die Familie wohnt weit weg, Freundinnen und Freunde haben selbst kaum Zeit, manche Mütter sind ganz allein, und manche Familien belasten eher, als dass sie entlasten. Das ist kein persönliches Versäumnis. Es ist eine Lücke, die unsere Gesellschaft zu oft den einzelnen Familien überlässt.

Unterstützungs- und Beratungsangebote können einen Teil davon auffangen, aber nicht immer alles. Manchmal bleibt trotzdem etwas offen, und dafür gibt es keine schnelle Lösung. Vielleicht hast du auch schon oft gehört, du sollst dir nicht so viel antun. Meist weißt du das längst, und trotzdem gelingt es nicht. Das liegt nicht daran, dass du es nicht verstanden hast. Wenn niemand da ist, der etwas auffängt, bleibt vieles tatsächlich an dir hängen. Und der Druck in dir kann auch eine eigene Geschichte haben, die sich mit einem guten Rat nicht einfach beiseiteschieben lässt. Beides darf so stehen, ohne dass du es sofort ändern musst. Wenn es auf Dauer zu viel wird, darfst du das aussprechen, auch wenn du noch nicht weißt, wer helfen kann. Die Adressen am Ende dieses Textes sind auch dafür da.

Teil 4: Was trägt, wenn vieles getragen werden muss



Foto: © Andrea Menghini

Mütter tragen viel. Oft mehr, als von außen sichtbar ist, und manchmal mehr, als ihnen selbst bewusst ist.

Bei den Frauen, die zu mir in die Praxis kommen, zeigt sich das ganz unterschiedlich: als Erschöpfung, als Zweifel, als eine Gereiztheit, die sie von sich nicht kennen, oder als das Gefühl, sich selbst aus dem Blick verloren zu haben.

„Ich funktioniere. Aber wenn mich jemand fragt, was mir Kraft gibt, weiß ich oft gar nicht, was ich antworten soll.“

Von außen sieht man die Mutter mit ihrem Kind, den Alltag, das Organisatorische. Unsichtbar bleiben die Gedanken, Sorgen und vielen kleinen Entscheidungen jeden Tag. Wer denkt an die nächste Vorsorgeuntersuchung, an die Schuhe, die zu klein werden, an das Geschenk für den Kindergeburtstag? Die Soziologin Allison Daminger hat diese unsichtbare Denkarbeit untersucht: vorausdenken, was gebraucht wird, Möglichkeiten suchen, entscheiden und im Blick behalten, ob es funktioniert (Daminger, 2021). Weil man sie nicht sieht, wird sie leicht übersehen, auch von dir selbst. Und doch kostet sie Kraft, oft auch in Momenten, die von außen nach Pause aussehen.

„Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich diejenige bin, die alles zusammenhält.“

Belastung und Ressourcen

Die Forscherinnen Moïra Mikolajczak und Isabelle Roskam beschreiben Erschöpfung bei Eltern als ein Ungleichgewicht. Auf der einen Seite stehen Belastungen wie viele Aufgaben bei wenig Zeit, fehlende Unterstützung oder hohe Ansprüche an sich selbst. Auf der anderen Seite stehen Ressourcen wie Zeit zur Erholung, Unterstützung von außen und Selbstmitgefühl. Wird die Seite der Belastungen über längere Zeit schwerer, kann es zu einem tiefen Erschöpfungszustand kommen (Mikolajczak & Roskam, 2018). In einer Studie mit über 17.000 Eltern aus 42 Ländern zeigte sich außerdem, dass diese Erschöpfung in westlichen, stark auf das Individuum ausgerichteten Gesellschaften deutlich häufiger vorkommt. Das hat mehr Einfluss als etwa die Zahl der Kinder (Roskam et al., 2021). Auch Geldsorgen und soziale Belastungen wirken sich aus. Eine Studie aus

Deutschland zeigte, dass es Müttern in sozial und finanziell schwierigen Lebenslagen im Alltag schwerer fällt, feinfühlig auf ihr Baby einzugehen (Sidor et al., 2018). Feinfühligkeit hängt also nicht nur von einem Menschen ab, sondern auch von den Bedingungen, unter denen eine Familie lebt. Auch massive Paarkonflikte oder existenzielle Not können das Einfühlungsvermögen von Eltern einschränken (Ziegler, 2019). Und wenn du alleinerziehend bist, liegt vieles davon auf einmal bei dir: die Nächte, die Entscheidungen, oft auch die Geldsorgen, und nicht immer ist jemand da, mit dem du dich abwechseln kannst. Das sagt nichts darüber, wie gut du für dein Kind da bist. Es sagt etwas darüber, wie viel du trägst.

Für mich heißt das: Wenn du erschöpft bist, ist das kein persönliches Versagen. Es sagt etwas über die Bedingungen, unter denen du gerade lebst. Und für dein Kind da zu sein heißt nicht, dich selbst dafür aufzugeben.

In der Existenzanalyse, meiner psychotherapeutischen Grundausbildung, hat Alfried Längle dafür das Bild eines Tisches gezeichnet. Seine vier Beine sind die Grundlagen, die ein Leben tragen (Längle, 2003): Halt und Sicherheit, auch ganz äußerlich, etwa ein sicheres Zuhause und genug zum Leben. Nähe, zu anderen Menschen und zum eigenen Leben. Das Gefühl, so sein zu dürfen, wie man ist. Und etwas, das Sinn gibt. Ich finde dieses Bild hilfreich, weil es zeigt: Fehlt ein Bein, wackelt der Tisch. Fehlen zwei, braucht es zuerst Stabilität und Unterstützung. Es kann lange irgendwie funktioniert haben, und dann reicht scheinbar eine Kleinigkeit, und es geht nicht mehr. Dann war es selten nur diese Kleinigkeit, sondern vieles, das sich vorher schon lange angesammelt hat.

Und wenn dein Zuhause gerade kein sicherer Ort für dich ist, etwa weil du Gewalt, Drohungen oder Kontrolle erlebst, dann ist deine Sicherheit das Wichtigste. Im letzten Teil, „Zum Schluss“, findest du Stellen, die rund um die Uhr erreichbar sind und vertraulich beraten.

Wenn die erste Zeit schwerer ist als erwartet

Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit einem Baby werden sehr unterschiedlich erlebt. Für manche Frauen ist etwas davon sehr belastend, bis hin zu Reaktionen, wie man sie nach einem Trauma kennt (Heyne et al., 2022).

Wenn der Anfang schwer war, höre ich in der Praxis oft eine Frage: Habe ich etwas verpasst, das sich nicht nachholen lässt? Noch immer liest man, die ersten Stunden nach der Geburt seien entscheidend für die Bindung. Diese ersten Stunden können wertvoll sein. Aber sie sind keine Voraussetzung dafür, dass eine sichere Bindung entsteht (Strüber, 2016).

Die eigentliche Bindung zwischen einem Kind und seinen Bezugspersonen entwickelt sich erst im Laufe des ersten Lebensjahres (Strüber, 2016). Sie wächst in vielen alltäglichen Momenten, beim Halten, Trösten, Anschauen und Wiederfinden. Wie wenig

sie an den ersten Stunden hängt, zeigt auch die Forschung zu Adoptivkindern: Kinder, die vor ihrem ersten Geburtstag adoptiert wurden, sind genauso sicher gebunden wie Kinder, die bei ihren leiblichen Eltern aufwachsen (van den Dries et al., 2009). Bindung ist ein Prozess, kein Zeitfenster, das sich schließt (Grüngen, 2021).

Wenn dich der Anfang trotzdem nicht loslässt, darf das Platz bekommen, auch in einer professionellen Begleitung. Manchmal geht es dabei weniger um die Bindung zum Kind als um das, was die Geburt bei dir selbst hinterlassen hat.

Wenn die Niedergeschlagenheit über Wochen nicht weggeht, wenn du kaum noch Freude spürst, nicht mehr schlafen kannst, obwohl das Kind schläft, oder wenn sich Gedanken melden, die dir Angst machen, dann ist es wichtig, dass du Unterstützung bekommst. Solche Gedanken machen dich nicht zu einer schlechten Mutter. Bitte sprich darüber, zum Beispiel mit deiner Hebamme. Sie ist oft gut erreichbar und kann dir helfen, passende professionelle Unterstützung zu finden, etwa in der gynäkologischen oder hausärztlichen Praxis, in einer Beratungsstelle oder in einer Psychotherapie. Eine Depression nach der Geburt ist gut behandelbar, und oft ist es der schwerste Schritt, Hilfe anzunehmen (Wimmer-Puchinger, 2021). Im letzten Teil findest du Anlaufstellen, darunter auch Nummern, die rund um die Uhr erreichbar sind, falls es einmal akut wird.

Was trägt?

Was dich trägt, ist eine offene Frage, und die Antworten sind sehr verschieden. Wo findest du Halt? Wo hast du ein wenig Raum für dich? Was oder wer schützt dich, wenn es zu viel wird?

Es kann ein Mensch sein, ein Gespräch, etwas, woran du glaubst, oder ein Moment, in dem es kurz leichter wird. Es kann aber auch sein, dass dir lange gar nichts einfällt. Dann reicht es vielleicht, erst einmal wahrzunehmen, wo du gerade stehst.

Auch der Körper gibt dabei Hinweise. Er zeigt oft früher als der Kopf, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist: am Schlaf, an Verspannungen, an Hunger oder Müdigkeit, die lange überhört wurden, oder daran, dass schon kleine Dinge zu viel werden.

Und Mütter, deren Kinder längst keine Babys mehr sind, stellen sich mit etwas Abstand manchmal eine Frage, für die vorher kein Platz war: „Wo war ich eigentlich in all dem?“

Das ist selten als Vorwurf gemeint. Eher als erstaunter Blick zurück auf eine Zeit, in der sich vieles um andere gedreht hat. Für mich ist das kein Zeichen, dass etwas falsch gelaufen ist. Es ist ein Moment, in dem etwas sichtbar wird, das lange im Hintergrund war.

Teil 5: Muss ich alles richtig machen?



Foto: Pixabay

„Manchmal habe ich Angst, dass ich meinem Kind unbewusst etwas mitgebe, das ich eigentlich vermeiden wollte.“

Ein Thema ist in meiner Praxis sehr präsent: die Sorge, dem eigenen Kind langfristig zu schaden. Etwas zu übersehen, etwas falsch zu machen, nicht genug geben zu können.

„Du darfst keine Fehler machen“ steht in keinem Ratgeber. Zwischen all den Informationen kann sich aber eine Botschaft einschleichen, die so nie ausgesprochen wurde: „Wenn ich nicht aufpasse, könnte ich meinem Kind schaden.“

Diese Sorge hat viele Gesichter. Die eine fragt sich, ob sie zu oft genervt ist. Die andere, ob sie zu viele Grenzen setzt oder zu wenige. Die nächste, ob sie ihr Kind zu sehr beschützt oder zu wenig. Manchmal wechselt die Richtung innerhalb weniger Tage, je nach Stimmung und Verfassung.

„Ich glaube, ich könnte besser mit Unsicherheit umgehen, wenn es nicht um mein Kind gehen würde.“

Gut genug

Der Kinderarzt und Psychoanalytiker Donald Winnicott hat dafür schon 1953 einen Begriff geprägt: die „good enough mother“, die Mutter, die gut genug ist. Gemeint ist eine Mutter, die sich kümmert und dabei nicht perfekt ist. Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Für ihre Entwicklung ist es sogar wichtig, dass nicht immer alles sofort gelingt (Winnicott, 1953, zit. nach Sidebotham, 2017).

Warum das wichtig ist, lässt sich auch körperlich erklären. Das Center on the Developing Child der Harvard University beschreibt kurze, leichte Stressreaktionen als wichtigen Teil einer gesunden Entwicklung. Das Herz schlägt kurz schneller, der Körper schüttet etwas mehr Stresshormone aus, und mit Unterstützung klingt das bald wieder ab. Genau dabei lernt das Stresssystem eines Kindes, mit Anspannung umzugehen. Kleine Momente, in denen etwas nicht sofort klappt, schaden also nicht. Sie gehören dazu (Center on the Developing Child, 2025).

Dazu kommt ein zweiter Gedanke. Der Entwicklungspsychologe Edward Tronick hat gezeigt, dass Eltern und Babys im Alltag sehr oft nicht im Gleichklang sind. Das ist kein Zeichen, dass etwas falsch läuft. Es gehört zum Miteinander dazu, ebenso wie das Wiederfinden danach (Tronick & Beeghly, 2011).

Momente, in denen dein Kind weint und du nicht herausfindest, was es braucht, in denen dir selbst die Tränen kommen oder du anders reagierst, als du es dir wünschst, gehören zum Leben mit einem Kind. Ein Baby versteht dafür noch keine Worte. Es nimmt aber wahr, wie du es hältst, wie deine Stimme klingt und wie dein Körper sich anfühlt. Das Wiederfinden, das Tronick beschreibt, geschieht vor allem auf dieser Ebene, oft in kleinen Momenten, die man selbst kaum bemerkt. Und wenn du dabei etwas sagst, wie „Das war gerade zu viel für mich“, dann ist das manchmal auch für dich selbst.

Bei Paula Diederichs habe ich dafür einen einfachen Satz mitgenommen, sinngemäß:

„Es ist keine Schande, als Mutter nicht perfekt zu sein.“

Das soll nichts schönreden. Solche Momente tun weh, oft dem Kind und der Mutter. Danach wieder aufeinander zuzugehen, klingt einfach und ist es oft nicht. Besonders schwer ist es für Mütter, die selbst als Kind nie erlebt haben, dass nach einem Streit jemand zurückkommt und sagt: Das war nicht deine Schuld. Wie soll man etwas weitergeben, das man selbst nie bekommen hat? Das darf nach und nach wachsen, in kleinen Schritten, manchmal mit Unterstützung. Und es kann auch erst Stunden oder Tage später gelingen. Auch das zählt.

Halten und loslassen

Im Leben mit einem Kind geht es immer wieder um beides: es zu trösten und zu halten, wenn es müde, traurig oder ängstlich ist, und es losziehen zu lassen und sich mit ihm zu freuen, wenn es die Welt erkundet. Den meisten Eltern fällt eines davon leichter als das andere, der einen das Trösten, der anderen das Loslassen. Das ist menschlich, und oft hat es mit der eigenen Geschichte zu tun.

Und Eltern sind nicht die einzigen, die ein Kind prägen. Beziehungen sind wichtig, sie können stärken, schützen und auch verletzen. Aber Entwicklung entsteht aus vielem gleichzeitig: aus dem Temperament eines Kindes, aus seinen Lebensumständen, aus anderen Beziehungen und Erfahrungen. Wenn ein Kind oder Jugendlicher Schwierigkeiten hat, heißt das nicht automatisch, dass die Eltern etwas falsch gemacht haben.

Ich denke dabei auch an Mütter, die manches bereuen oder wissen, dass ihr Kind Schweres erlebt hat. Auch dann ist Entwicklung nicht festgelegt. Beziehungen können sich verändern, und es können neues Verstehen und neue Formen von Nähe entstehen, auch Jahre später.

Die Strenge mit sich selbst

„Ich kann zehn Dinge richtig machen und beschäftige mich abends trotzdem mit dem einen, das nicht gelungen ist.“

Manche Mütter erinnern sich sehr genau an die Momente, in denen sie anders reagiert haben, als sie wollten. Viel seltener erinnern sie sich mit derselben Genauigkeit an die unzähligen Situationen, in denen sie da waren, getröstet und begleitet haben. Sie begegnen sich dann womöglich selbst mit einer Strenge, die sie ihrem Kind gegenüber nie wählen würden. Würde ihr Kind nach einem schwierigen Moment an sich zweifeln, würden sie es trösten und ihm zeigen, was gelungen ist. Mit sich selbst gehen sie oft viel härter um. Dahinter kann der Anspruch stehen, alles können und alles richtig machen zu müssen. Weil das niemandem gelingt, folgen Schuldgefühle, Erschöpfung und noch mehr Strenge mit sich selbst. Dieser Kreislauf lässt sich nicht einfach mit Einsicht durchbrechen, und es ist kein Versagen, wenn er sich hartnäckig hält.

Dieser strenge Blick hat oft eine Geschichte. Wer selbst wenig Unterstützung erlebt hat, oft kritisiert wurde oder früh gelernt hat, hohe Anforderungen an sich zu stellen, begegnet den eigenen Grenzen oft mit besonderer Härte. Wer früh gelernt hat, dass Sicherheit davon abhängt, aufmerksam zu sein, schaut eher auf das, was schiefgehen könnte, als auf das, was gelingt.

Dazu kommt eine Gesellschaft, die Müttern widersprüchliche Erwartungen mitgibt. Sie sollen feinfühlig sein und Grenzen setzen, verfügbar sein und auf sich achten, beruflich bestehen und gelassen bleiben. Sie sollen sich ganz auf die Bindung zu ihrem Baby einlassen und sich dann wieder problemlos lösen, wenn das Kind in Betreuung kommt. Sharon Hays hat diese Widersprüche schon vor Jahrzehnten beschrieben (Hays, 1996). Ein Teil des Drucks, den Mütter spüren, kommt von dort.

Ambivalenz gehört dazu

Zur Elternschaft gehört auch, widersprüchliche Gefühle auszuhalten. Nähe und Genervtsein können gleichzeitig da sein. Verbundenheit und der Wunsch nach Abstand schließen einander nicht aus. Ich erlebe immer wieder, wie normal diese Ambivalenz ist und wie viel Scham sie trotzdem auslösen kann. Du kannst Tage haben, an denen du erschöpft, gereizt oder innerlich weit weg bist, und dein Kind bleibt dir trotzdem wichtig.

Eine wichtige Abgrenzung

Wenn ich von Fehlern und schwierigen Momenten spreche, meine ich nicht Gewalt, Vernachlässigung oder Situationen, in denen ein Kind dauerhaft nicht geschützt ist. Dazu gehören auch emotionale Verletzungen wie ständiges Abwerten, Schuldzuweisungen oder Einschüchtern (Strüber, 2016). Solche Erfahrungen sind gravierend und brauchen Schutz und Unterstützung. Wenn du selbst als Kind so etwas erlebt hast, war das mehr als ein schwieriger Moment. Es ist verständlich, wenn manches davon bis heute nachwirkt. Wenn du merkst, dass es zu Hause immer wieder zu viel wird und du Angst hast, die Kontrolle zu verlieren, dann ist es ein Zeichen von Verantwortung, dir Hilfe zu holen. Vielleicht ist da auch Scham. Sie darf da sein, und du kannst dir trotzdem Hilfe holen. Anlaufstellen findest du im letzten Teil, „Zum Schluss“.

Teil 6: Bevor wir urteilen



Foto: © Andrea Menghini

„Ich freue mich jeden Tag auf den Kindergarten. Und gleichzeitig freue ich mich, mein Kind wieder abzuholen. Lange dachte ich, das dürfte nicht beides gleichzeitig sein.“

Eine Mutter erzählt, dass sie sich auf die Stunden freut, in denen ihr Kind im Kindergarten ist. Fast sofort folgt eine Erklärung: warum sie diese Zeit braucht, warum sie so erschöpft ist. Eine andere erzählt, dass sie beim Füttern des Babys oft zum Handy greift, und rechtfertigt sich im selben Atemzug. Wieder eine andere freut sich auf die Rückkehr in den Beruf oder auf einen Abend ohne Kinder und hat dabei ein schlechtes Gewissen.

„Wenn jemand fragt, ob ich die Zeit ohne mein Kind genieße, antworte ich oft vorsichtig.“

Hinter diesen Rechtfertigungen stehen oft Vorstellungen davon, wie Elternschaft sein sollte: wie viel Freude sie machen sollte, wie präsent man sein sollte und wie selbstverständlich die eigenen Bedürfnisse hinter die des Kindes zurücktreten sollten.

Nehmen wir das Handy

Kaum ein Thema löst bei Müttern so schnell ein schlechtes Gewissen aus. Die Sorge dahinter ist nicht unbegründet: Eine Studie zeigt, dass häufige Unterbrechungen durch das Handy mit mehr Unruhe oder Rückzug bei Kindern zusammenhängen können. Die Forschenden halten es aber auch für möglich, dass Eltern unter Stress eher zum Handy greifen, als Versuch, kurz auszusteigen. Was Ursache und was Folge ist, lässt sich daraus nicht sagen (McDaniel & Radesky, 2018).

Was passiert also in der Mutter, die beim Füttern des Babys zum Handy greift? Sie ist seit Wochen erschöpft und sucht einen Moment Pause. Oder sie fühlt sich einsam und möchte kurz mit der Außenwelt verbunden sein. Frauen mit hoher Reizempfindlichkeit erzählen mir, dass ihnen der Blick auf etwas Begrenztes hilft, wenn Geräusche, Berührungen und Anforderungen gleichzeitig auf sie einprasseln. Danach können sie wieder mehr da sein.

Von außen sieht man nur das Verhalten. Wofür es in diesem Moment gebraucht wird, sieht man nicht. Was nach Desinteresse aussieht, kann der Versuch sein, wieder genug Boden unter den Füßen zu bekommen, um präsent sein zu können.

Studienergebnisse erreichen Mütter oft als Regeln, auch über Fachleute und mit den besten Absichten. Aus ihrem Zusammenhang gelöst sind sie im Alltag aber kaum einzuhalten, und zurück bleibt das Gefühl, wieder nicht gut genug zu sein. Ich wünsche mir, dass dann öfter danach gefragt wird, was eine Mutter gerade braucht, um wieder da sein zu können. Wenn dir so eine Regel begegnet und sie dich unter Druck setzt, darfst du nachfragen, woher sie kommt und ob sie zu deinem Leben passt.

Was ein Verhalten über einen Menschen erzählt

Ähnliches begegnet mir bei vielen Themen. Wenn eine Mutter froh ist, dass ihr Kind im Kindergarten ist, sagt das wenig über ihre Beziehung zum Kind aus. Es sagt eher etwas darüber, wie dringend sie gerade Ruhe braucht. Ursula Henzinger hat in einem Webinar zur Bindungsentwicklung darauf hingewiesen, dass die Rolle als sichere Basis für die Hauptbezugsperson auch mit einem Gefühl von Unfreiheit verbunden sein kann. Dieses Gefühl ist kein Zeichen von zu wenig Liebe. Es kann zu dieser Rolle dazugehören. Wenn sich jemand auf den Beruf freut, ist das Kind deshalb nicht weniger wichtig. Für die eine erinnert die Arbeit an einen Teil von sich, der lange wenig Platz hatte. Für andere ist sie schlicht notwendig, weil das Geld gebraucht wird, und das schlechte Gewissen kommt trotzdem mit. Und die Sehnsucht nach einem Abend allein kann ein Bedürfnis nach Erholung sein, nach Selbstbestimmung, nach Gesprächen mit Erwachsenen oder einfach nach einem Moment, in dem niemand etwas braucht.

Manchmal passen auch die eigenen Gefühle nicht zu dem, was man erwartet hat. Einige Mütter spüren weniger Freude und Verbundenheit als erhofft und schämen sich dafür. Auch das kommt öfter vor, als darüber gesprochen wird. Wenn dieses Gefühl lange anhält und dich belastet, ist das kein Versagen, es ist ein guter Grund, dir Unterstützung zu holen.

Warum wir so schnell urteilen

Urteile helfen uns, Situationen einzuordnen. Sie geben Sicherheit, wo vieles unübersichtlich ist, und gerade wenn es um Kinder geht, wünschen sich viele klare Antworten auf die Frage, was richtig und was falsch ist. Wir urteilen über andere und am strengsten oft über uns selbst. Mütter bekommen solche Urteile außerdem oft ungefragt, verpackt als Ratschläge: „Verwöhn ihn nicht.“ „Schläft sie immer noch nicht durch?“ Gut gemeinte Ratschläge können treffen.

Hinter vielen dieser Ratschläge steht die leise Frage, ob du als Mutter deinen eigenen Weg gehen darfst. Ich finde, es gibt nicht den einen richtigen Weg, sondern viele, die einem Kind guttun können. Verantwortung für ein Kind heißt, seine Bedürfnisse im Blick zu behalten. Wie du das tust, darf zu dir und zu eurem Leben passen.

Je schneller wir ein Verhalten bewerten, desto leichter verlieren wir den Menschen dahinter aus dem Blick. Verstehen heißt nicht, alles gutzuheißen. Es heißt zuerst, genauer hinzuschauen: Unter welchen Bedingungen lebt dieser Mensch gerade? Welche Geschichte, welche Belastungen, welche Bedürfnisse wirken mit?

Am Anfang kann eine einfache Frage stehen: Was versucht dieser Mensch gerade möglich zu machen?

Diese Frage darfst du auch dir selbst stellen.

Zum Schluss

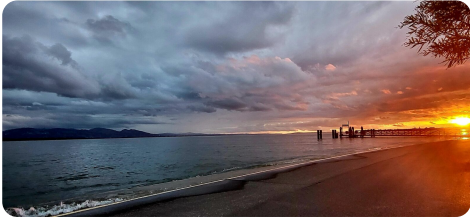


Foto: © Andrea Menghini

Wenn wir Bindung vor allem daran messen, ob einzelne Situationen richtig oder falsch verlaufen, wird Elternschaft leicht zu einer ständigen Prüfung. Jeder schwierige Moment wirkt dann wie ein möglicher Fehler. Oft sprechen Klientinnen mit mir über die Angst, ein einziger Moment könnte die Bindung zu ihrem Kind zerstören.

Bindung entsteht aber nicht in einem Moment, und sie geht auch nicht in einem Moment verloren. Sie wächst über viele Jahre und entwickelt sich immer weiter, oft darin, dass Menschen trotz Erschöpfung, Unsicherheit und Missverständnissen wieder zueinanderfinden. Das gelingt nicht in jeder Beziehung. Manchmal ist Abstand nötig, um sich selbst zu schützen, auch zu den eigenen Eltern. Das ist kein Versagen.

Mütter brauchen keinen strengeren Blick auf sich selbst, sondern einen, der nicht zuerst fragt, ob sie genügen. Einen Blick, der sieht, unter welchen Bedingungen sie sorgen und da sind, mit ihren Möglichkeiten und mit ihren Grenzen.

Und neben allem, was schwer ist, gibt es vielleicht auch Momente, die leicht sind: ein gemeinsames Lachen, etwas, das guttut. Solche Momente stärken, die Kinder genauso wie die Mütter. Mit der Zeit kann auch die Frage wieder Raum bekommen, was dir selbst in dieser Lebensphase wichtig ist und was durch dich entstehen möchte, für dein Kind und für dich.

Bindung geschieht mitten im Leben. Und dazu gehört auch, was dich selbst trägt.

Literatur

- Center on the Developing Child at Harvard University (2025): Toxic Stress. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/> (abgerufen am 16.10.2026)
- Chorf, Dami (2018): Auch alte Wunden können heilen. Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können. München: Kösel.
- Daminger, Allison P. (2021): Thinking Gender: The Cognitive Dimensions of Household Labor. Dissertation, Harvard University. <https://dash.harvard.edu/server/api/core/bitstreams/0594bb9c-1c9d-4f31-bcde-00ad47bf3d7c/content>
- Grüngen, Karola (2021): Bonding von Anfang an. Das emotionale Band zwischen Kind und Eltern. In: Hebammen Wissen, 2/2021, S. 34-37.
- Hays, Sharon (1996): The Cultural Contradictions of Motherhood. New Haven: Yale University Press.
- Heyne, Claudia S. et al. (2022): Prevalence and risk factors of birth-related posttraumatic stress among parents: A comparative systematic review and meta-analysis. In: Clinical Psychology Review, 94, Artikel 102157. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102157>
- Howe, David (2015): Bindung über die Lebensspanne. Grundlagen und Konzepte der Bindungstheorie. Paderborn: Junfermann. (Original: Attachment Across the Lifecourse, 2011)
- Längle, Alfried (2003): The Art of Involving the Person. Fundamental Existential Motivations as the Structure of the Motivational Process. In: European Psychotherapy, 4(1), S. 25-36. <https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/The-Art-of-Involving-the-Person-the-Fundam-Ex-Mot-EP-03.pdf>
- McDaniel, Brandon T. & Radesky, Jenny S. (2018): Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems. In: Child Development, 89(1), S. 100-109. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5681450/>
- Mikolajczak, Moïra & Roskam, Isabelle (2018): A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). In: Frontiers in Psychology, 9, Artikel 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Narayan, Angela J.; Ghosh Ippen, Chandra; Harris, William W. & Lieberman, Alicia F. (2017): Assessing angels in the nursery: A pilot study of childhood memories of benevolent caregiving as protective influences. In: Infant Mental Health Journal, 38(4), S. 461-474. <https://doi.org/10.1002/imhj.21653>

- Ramsauer, Brigitte; Gehrke, Julia; Lotzin, Annett; Powell, Bert & Romer, Georg (2011): Bindung und Bindungstherapie. Die Hamburger Interventionsstudie „Kreis der Sicherheit“. In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 60(6), S. 417-429. <https://psycharchives.org/en/item/b84f7464-a851-498f-89c8-3caa92442042>
- Roskam, Isabelle et al. (2021): Parental Burnout Around the Globe: A 42-Country Study. In: Affective Science, 2(1), S. 58-79. Frei lesbar: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/93793>
- Sidebotham, C. (2017): Good enough is good enough! In: British Journal of General Practice, 67(660), S. 311. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5565862/>
- Sidor, Anna; Köhler, Hubert & Cierpka, Manfred (2018): Einfluss der sozioökonomischen Risikobelastung auf mütterliche Feinfühligkeit, Stressbelastung und Familienfunktionalität. In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 67(3), S. 257-273. <https://doi.org/10.13109/prkk.2018.67.3.257>
- Strüber, Nicole (2016): Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Tronick, Ed & Beeghly, Marjorie (2011): Infants' meaning-making and the development of mental health problems. In: American Psychologist, 66(2), S. 107-119. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3135310/>
- van den Dries, Linda; Juffer, Femmie; van IJzendoorn, Marinus H. & Bakermans-Kranenburg, Marian J. (2009): Fostering security? A meta-analysis of attachment in adopted children. In: Children and Youth Services Review, 31, S. 410-421. <https://scholarlypublications.universiteitleiden.nl/access/item%3A2961073/download>
- Van Horn, Patricia; Lieberman, Alicia F. & Harris, William W. (2014): Assessing Angels in the Nursery. Interviewleitfaden. Child Trauma Research Program. https://cyfd.nm.gov/wp-content/uploads/2024/01/Angels_In_The_Nursery_English.pdf
- Verhage, Marije L. et al. (2016): Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. In: Psychological Bulletin, 142(4), S. 337-366. <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1477395>
- Wimmer-Puchinger, Beate (2021): „Eigentlich sollte ich glücklich sein ...“ Psychische und soziale Belastungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt. Ein Ratgeber für Mütter, Väter und Angehörige. Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). ISBN 978-3-85010-638-2. Kostenlos über das Broschürenservice des Sozialministeriums.
- Ziegler, Margret (2019): Empathie und frühe Eltern-Kind-Beziehung. In: JuKiP, 8, S. 72-77. <https://doi.org/10.1055/a-0850-7569>

Anlaufstellen in Österreich

Viele dieser Stellen sind kostenlos.

Wenn es akut ist

Telefonseelsorge: 142, rund um die Uhr und kostenlos. <https://www.telefonseelsorge.at>

Frauenhelpline gegen Gewalt: 0800 222 555, rund um die Uhr und kostenlos. <https://www.frauenhelpline.at>

24-Stunden-Frauennotruf der Stadt Wien: 01 71 71 9, rund um die Uhr, kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. <https://www.wien.gv.at/menschen/frauen/beratung/frauennotruf/>

Psychosoziale Dienste Wien (PSD): Psychiatrische Soforthilfe 01 31330, rund um die Uhr. Kriseninterventionszentrum 01 406 95 95, Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr. <https://psd-wien.at>

Krisen- und Notrufnummern nach Bundesland, auch bei Gedanken an Suizid: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/anlaufstellen/notrufnummern>

Österreichweit

Frühe Hilfen: Begleitung für Familien von der Schwangerschaft bis zu den ersten Lebensjahren des Kindes. <https://www.fruehehilfen.at>

Familienberatungsstellen: rund 400 vom Bund geförderte Beratungsstellen in ganz Österreich, kostenlos und anonym. <https://www.familienberatung.gv.at>

Psychotherapie: Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in ganz Österreich findest du über die Suche des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie (ÖBVP). <https://www.psychotherapie.at>

In Wien

Frühe Hilfen Wien <https://www.fruehehilfen.wien>

Familienhebammen der Stadt Wien <https://www.wien.gv.at/gesundheit/familienhebammen>

Familienzentren der Stadt Wien <https://www.wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/familienzentren.html>

Hebammenzentrum Wien <https://www.hebammenzentrum.at>

Caritas Familienhilfe, Unterstützung im Alltag zu Hause <https://www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/kinder-familie/familienhilfe-und-ambulante-familienarbeit/>

Kind & Kegel, Eltern-Kind-Zentrum <https://www.kind-und-kegel.at>

Nanaya, Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern <https://nanaya.at>

FEM Elternambulanz an der Klinik Ottakring, kostenlose psychologische Beratung in der Schwangerschaft und in den ersten Jahren nach der Geburt, auch in mehreren Sprachen <https://fem.at/arbeitsbereiche/fem-elternambulanz/>

Spezialambulanz für peripartale Psychiatrie, Klinik Ottakring <https://klinik-ottakring.gesundheitsverbund.at/leistung/spezialambulanz-fuer-peripartale-psychiatrie/>

Station für Peripartale Psychiatrie am AKH Wien, für Schwangere und Mütter im ersten Jahr nach der Geburt <https://psychiatrie-psychotherapie.meduniwien.ac.at/unsere-abteilungen/klinische-abteilung-fuer-sozialpsychiatrie/information-fuer-patientinnen/stationen/>

die möwe Kinderschutzzentren, Telefonberatung auch für Eltern: 01 532 15 15 <https://www.die-moewe.at>

Übersicht der Stadt Wien zu Unterstützung bei Krisen rund um Schwangerschaft und Geburt <https://www.wien.gv.at/gesundheit/geburt-schwangerschaft-hilfe-bei-krisen>

Über die Autorin

Mag.a Andrea Menghini ist Psychotherapeutin (Humanistische Therapie – Existenzanalyse) in freier Praxis in Wien. Sie arbeitet körperorientiert, bindungs- und traumasensibel und begleitet vor allem Frauen. Zu ihren Schwerpunkten gehören ADHS, Autismus und AuDHS bei Frauen, auch in der Elternschaft, die Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft sowie die Begleitung nach dem Verlust eines Kindes.

Praxis Mag.a Andrea Menghini, Czerningasse 14/2, 1020 Wien, <https://www.psychotherapie-menghini.at>

Hinweis

Dieser Text ersetzt keine Psychotherapie, Beratung oder medizinische Behandlung. Zitate aus der Praxis sind verfremdet.

Nutzung und Zitieren

© 2026 Andrea Menghini. Dieser Text und die Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Alle Fotos außer dem Vogelbild in Teil 5 (Pixabay) habe ich selbst aufgenommen, sie dürfen nicht einzeln verwendet werden. Den Text darfst du gerne herunterladen, ausdrucken und weitergeben, unverändert, vollständig und mit Nennung meines Namens und der Quelle. Eine Veränderung, eine kommerzielle Nutzung oder eine Veröffentlichung auf anderen Websites ist nur mit meiner Zustimmung erlaubt. Wenn du daraus zitierst, nenne bitte die Quelle:

Menghini, Andrea (2026): Bindung mitten im Leben. Was Mütter tragen und was sie selbst trägt. <https://www.psychotherapie-menghini.at>