

Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 105 (2007)
Heft: 2

Artikel: Fallgeschichte : Lea und Dario
Autor: Weibel Isler, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-949985>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

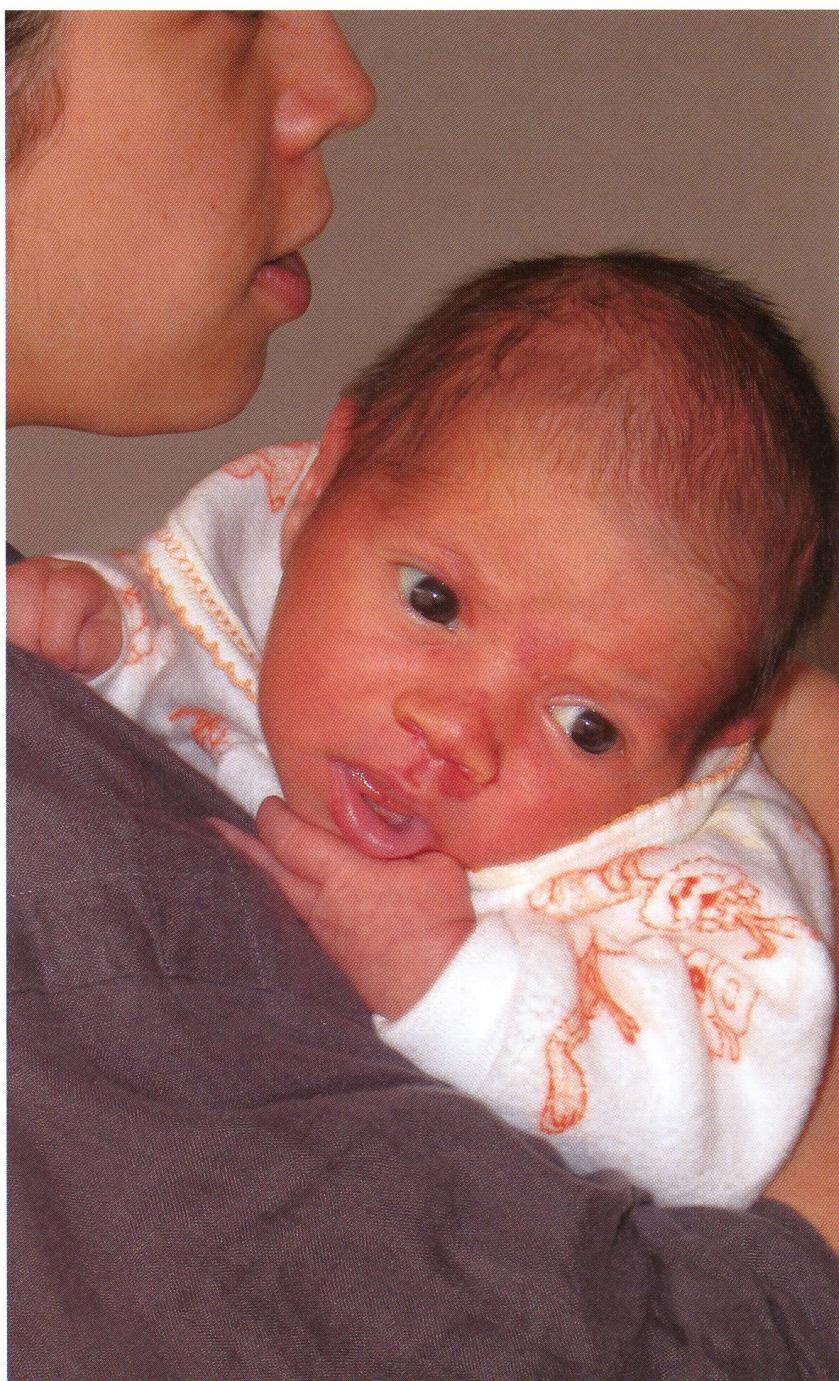
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lea

Ich lerne Lea in einem Rückbildungskurs kennen. In einer Austauschrunde erzählt sie von ihrem acht Wochen alten Sohn, der sehr unruhig sei und viel schreie. Mir fällt auf, dass Lea beim Erzählen sehr angespannt und gefasst wirkt, worauf ich sie nach dem Kurs nochmals auf das Thema anspreche. Sie erzählt ihre Geschichte.



Die Emotionelle Erste Hilfe vertieft Nähe und Bindung zu sich und zum Kind (Mutter und Kind im Bild sind nicht identisch mit Lea und Dario).

Fotos: Hebammenzentrale Bern

Christine Weibel Isler

«**DIE** Schwangerschaft war kompliziert und schwierig. In der 32. Woche spürte ich plötzlich keine Kindsbewegungen mehr, dafür einen Druck nach unten. Der Muttermund war verkürzt und das CTG zeigte Wehen an. Von da an musste ich im Spital an der Infusion mit Wehenhemmern einen Monat liegen. Natürlich war ich immer in der Angst, dass dem Kind etwas passieren könnte. Wir hatten uns dieses Kind sehr gewünscht! Als sie dann in der 36. Woche die Infusion wegnahmen, war der Muttermund zu und ich wurde nach Hause entlassen. Die Angst jedoch ist geblieben. Ich hatte keine ruhige Minute mehr, kriegte extreme Ödeme und im Ultraschall wurde festgestellt, dass sich das Kind kaum bewegt! Zwei Mal wöchentlich musste ich in die Kontrolle. In der 38. Woche kam Dario dann auf die Welt. Es war eine lange, und harte Geburt! Ich dachte, nach allem musst du jetzt auch noch so schwer gebären!...»

Er schaute mich mit dunklen, grossen Augen an, aber ich empfand nichts als Leere. Ich sollte mich doch freuen! Davon hab ich mich eigentlich nie erholt. Die Beziehung mit meinem Mann hat auch gelitten. Ich bin oft gereizt und ärgere mich sehr schnell. Ich habe manchmal Aggressionen und lasse das Kind im Kinderzimmer schreien. Danach fühle ich mich sehr schlecht und leide unter Schuldgefühlen. Wenn Dario schläft, muss ich dauernd nach ihm schauen und mich überzeugen, dass es ihm gut geht. Er schreit viel, den ganzen Tag, und ich kann ihm nicht helfen! Abends bin ich total erschöpft und gereizt. Ich denke immer wieder: warum, warum?...»

Ich lege Lea nach einer Weile, nachdem ich sie um Erlaubnis gefragt habe, eine Hand auf ihren Rücken und lasse sie einen Moment inne halten: «Atme mal ganz tief durch. Nimm deinen Körper wahr, deinen Bauch, wie sich die Bauchwand durch die Atmung bewegt, hebt und wieder senkt...»

Lea wird ruhiger, empfindet meine Hand als angenehm und unterstützend. Es wird spürbar, wie allein sie sich fühlt. Durch diese Berührung und die Anteilnahme entspannt Lea sich und wird dabei traurig. Sobald sie wieder den Faden der Geschichte aufnimmt, steigt die Energie erneut in den Kopf, was sich durch eine aufkommende Erregung manifestiert, die von einem starken Engegefühl in Brust und Bauch begleitet wird. Mit

und Dario

der tiefen Bauchatmung und einer halten den Berührung gelingt es ihr wieder, in ihren Körper zurück zu sinken und ruhiger zu werden. Da erwacht Dario, der bis jetzt ruhig geschlafen hat, und Lea freut sich an seinem Lächeln.

Wieder geht sie in die Kontraktion und meint: «Es fühlt sich so eng an in meiner Brust und im Bauch, wie wenn Dario noch drin wäre und nach aussen kickt. Damit sagt er mir: Tu doch was!» Lea fühlt sich verlassen und hilflos. «Es ist, als ob ich in mir selbst eingesperrt wäre... in einem dunklen Loch... Ich muss es immer allen recht machen.»

Wir explorieren diese Körperempfindungen und Bilder mit den dazugehörigen Gefühlen. Lea beginnt zu verstehen, dass die empfundene Enge mit dem: «Ich muss es allen Recht machen!» zusammenhängt und sie unter grossen Druck setzt. Sie macht die Erfahrung, dass die negativen Gedanken und Gefühle verschwinden, wenn sie ihren Körper und ihr Herz wahrnimmt. Diese Verbundenheit mit dem Herzen lässt sich durch einfache Übungen fördern und vertiefen. Ich helfe ihr, indem ich eine Hand auf die Herzregion lege und sie auffordere, sich vorzustellen, wie der Atem durch das Herz fliesst. Dies bewirkt bei Lea eine Entspannung im ganzen Körper mit der Empfindung einer Öffnung und Wärme im Brustraum und im Herzen.

In mir taucht der Gedanke: «Ein grosses Mutterherz» auf, den ich laut ausspreche. Lea erwidert: «Ich bin keine gute Mutter!»

«Diese Botschaft ist eine «Hirnbotschaft». Jetzt bist du im Kopf, nimmst du es wahr?»

Lea nimmt es immer besser wahr, und Dario reagiert sofort mit motorischer Unruhe, sobald sie den Selbstkontakt verliert und abdriftet. Nach einer Weile meint Lea: «Ich bin eine gute Mutter für Dario. So wie es jetzt ist, ist es gut!» Es ist eine Ruhe und eine mich tief berührende Stille im Raum. Dario schaut mich auffordernd an: «Erzähl mir was!» Ich beginne, ihm seine Geschichte zu erzählen. Wie seine Mutter in grosser Angst gewesen ist und wie die Wehen hemmenden Medikamente gewirkt haben. «Du bist ganz still geworden und ruhig, hast nicht mehr gewagt, dich zu röhren in dieser bedrohenden Enge. Du hast auch Angst gehabt.»

Er hört aufmerksam zu. Danach stillt ihn Lea. Dario fällt in einen unruhigen Schlaf.

Eine Woche später erzählt Lea, dass er vier Stunden geschlafen und dann eine

große Portion in die Windeln gemacht habe. Dario hat oft Bauchkrämpfe und entleert seinen Darm nur alle 10 bis 14 Tage. Am Abend jedoch habe er ganz lange schreien müssen.

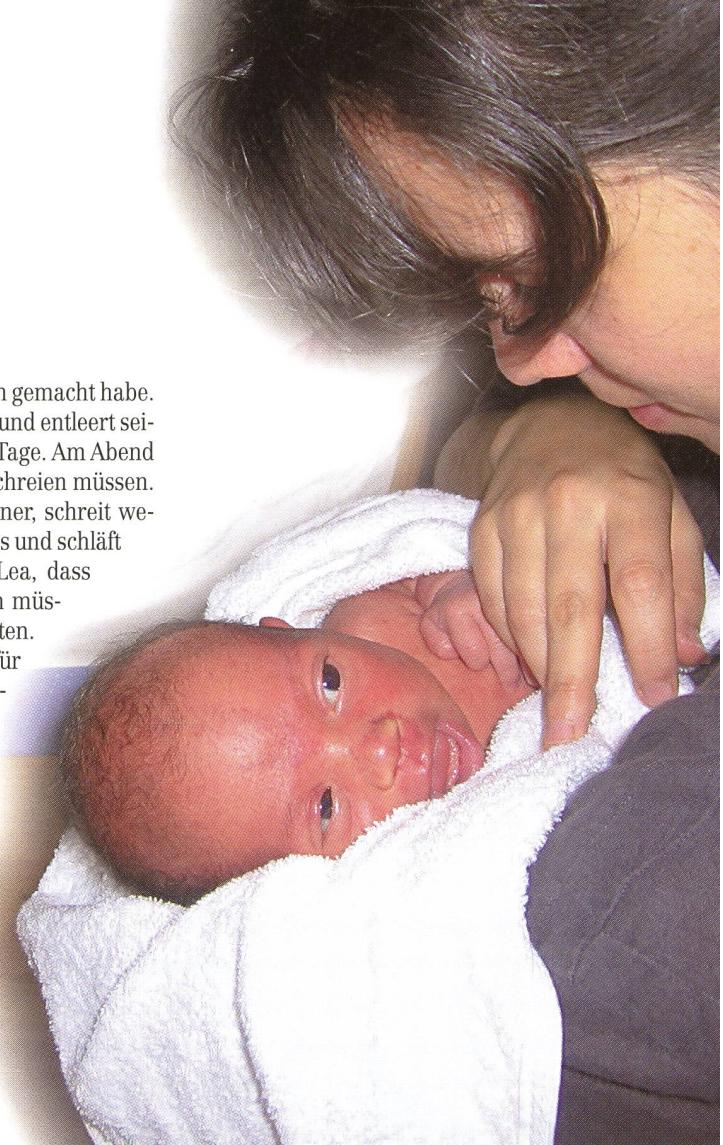
«Er ist aber jetzt zufriedener, schreit weniger, lacht mehr von sich aus und schläft ruhiger.» Von sich erzählt Lea, dass sie weniger oft kontrollieren müssen, noch etwa alle 30 Minuten. Dann versucht sie etwas für sich zu tun. Wenn sie unruhig wird, zieht es sie ins Kinderzimmer. Sie muss unter die Bettdecke schauen und sich vergewissern, dass ihr Kind noch atmet.

Dario schläft heute nicht. Er schaut zu, wie wir arbeiten, und in dem Moment, wo sich Ruhe und Wärme in Lea ausbreiten, fängt er an zu weinen. Lea wird ganz steif und nimmt ihn zu sich. Sie ist voller Abwehr und ich selbst muss mich sehr bewusst auf meinen eigenen Körper konzentrieren, um präsent bleiben zu können. Ich stütze sie fest im Rücken und sage: «Erlaube ihm zu weinen. Er klingt ganz traurig. Jetzt darf er seine Gefühle zeigen, die er so lange zurückgehalten hat.»

Das leuchtet Lea ein, denn auch sie selbst durfte hier zum ersten Mal ihre Gefühle zeigen und sie anerkennen. Lea gelingt es, ihren Sohn zu halten und ihm nahe zu sein. Danach hat sie das Gefühl, ihm geholfen zu haben. Freude und Stolz erfüllen sie und ich bestätige sie als gute Mutter.

In der nächsten Sitzung muss Dario noch einmal bitterlich weinen. Jetzt ist ein Gefühl von Verzweiflung im Vordergrund. Er orientiert sich an mir und schaut mir ununterbrochen in die Augen. Ich drücke seine Gefühle der Verzweiflung mit Worten aus. Er wird ruhig und lächelt mich an: «Ja, du hast verstanden...».

Nach einer Weile kommt eine Welle der Trauer. Ich leite jetzt Lea an, mit Dario zu sprechen: «Du bist so traurig. Du darfst jetzt weinen. Ich bin da und höre dich.» Ich stehe hinter ihr und stütze sie im Rücken. Dario kommt wieder zur Ruhe und schaut jetzt seiner Mutter in die Augen. Er schläft ein. Lea



Der erste Blickkontakt zwischen Mutter und Kind ist bedeutsam für das Gefühl von Nähe. Fotos: Hebammenzentrale Bern

lässt ihren Blick liebevoll auf ihm ruhen. Wärme und Leichtigkeit durchströmen sie. Und das Gefühl: «Ich bin fähig, meinem Kind eine gute, haltende Mutter zu sein. Ich kann etwas für mein Kind tun.»

Eindrücklich zeigt die Geschichte von Lea und Dario, wie früh Bindung durch Stress und Angst geschwächt wird, und wie einschneidend und belastend die Folgen für die Familie sind. Die Emotionelle Erste Hilfe (EEH) ist eine Entwicklungs- und Krisenbegleitung für Schwangere, sowie für Eltern und Babys nach der Geburt. Das Modell der EEH, das auf den Arzt und Naturforscher Wilhelm Reich und seine Tochter Eva Reich zurück geht und von Thomas Harms weiterentwickelt wurde, zeigt Möglichkeiten auf, emotionale Nähe und Bindung zu sich und zum Säugling oder zum Ungeborenen zu vertiefen, und so der Entfremdung entgegen zu wirken.

Aus: Christine Weibel Isler, Entfremdung oder Verbundenheit in der frühen Mutter-Kind-Beziehung. Psycho-physiologische Grundlagen und praktische Ansätze der Emotionellen Ersten Hilfe. Abschlussarbeit der Ausbildung für Emotionelle Erste Hilfe bei Thomas Harms; Mai 2006.

Erhältlich für Fr. 25.- bei chweibel@bluewin.ch