



*Wenn nichts hilft –
und warum das nicht
deine Schuld ist.*

Ein kleines Buch für Mütter

nach einer schweren Geburt

Heilwig Meyer · Therapeutin im frühen Feld

HERZRÄUME · Eltern-Baby-Therapiepraxis



Wenn nichts hilft –
und warum das nicht deine Schuld ist.

*Ein kleines Buch für Mütter
nach einer schweren Geburt*

Heilwig Meyer · Therapeutin im frühen Feld
Herzräume · Eltern-Baby-Therapiepraxis
info@heilwigmeyer.de · www.herzräume.de
02273 / 606968

© Heilwig Meyer · Alle Rechte vorbehalten

1

Ein Brief an dich

Du liest das hier, weil du es versuchst.

Weil du schon so vieles versucht hast.
Das Stillen. Das Tragen. Stundenlange
Spaziergänge. Das Schaukeln, das Hüpfen
auf dem Pezziball, das Summen, das Singen.
Du hast dein Baby nah bei dir gehalten –
weil du weißt, dass Nähe zählt.

Und trotzdem schreit dein Baby. Schläft
nicht. Oder schläft eine Stunde – und dann
wieder nicht. Jede Nacht. Als wäre da etwas,
das keine Ruhe findet.

Du fragst dich, was du falsch machst.
Ob du noch mehr tragen solltest, noch länger
stillen, noch sanfter sein.

Das ist nicht deine Schuld.

Nicht weil du keine Fehler machst. Sondern
weil das, was du trägst, größer ist als eine
Frage der richtigen Methode.
Dein Baby schläft nicht, weil sein Körper
noch eine Geschichte trägt, die noch nicht
verdaut ist. Eine Geschichte aus der
Schwangerschaft. Aus der Geburt.
Aus den ersten Stunden danach.

Und du selbst trägst auch eine Geschichte.
Die Geburt, die anders war. Der Körper,
der seitdem nicht mehr ganz zur Ruhe kommt.

Dieses kleine Buch ist kein Ratgeber.
Es ist ein Versuch, dich zu sehen.
So wie du wirklich bist – erschöpft, liebend,
suchend. Mit einer Geschichte, die gehört
werden will. Deine und die deines Babys.

Mit Würdigung und Mitgefühl – von Herzen Heilwig

2

Dein Baby erzählt

Dein Baby schreit nicht, um dich zu ärgern.

Es schreit, weil es das einzige Mittel ist, das ihm zur Verfügung steht – um zu sagen, was es noch nicht in Worte fassen kann.

Babys kommen nicht leer an. Sie bringen eine Geschichte mit – eingraviert in ihr Nervensystem, gespeichert in ihrem Körper. Manchmal beginnt diese Geschichte schon vor dem ersten Atemzug.

Karltou Terry beschreibt: Die Bewegungen, die Haltungen, das Schreien eines Babys sind nicht willkürlich und nicht zufällig. Sie sind eine präzise Mitteilung – über das, was der Körper noch trägt.

(Terry, K.: Baby Therapy for Professionals, 2015)

Das Schreien deines Babys ist keine Laune. Es ist eine Sprache.

Warum wacht dein Baby jede Stunde auf? Weil ein Nervensystem, das noch unter Stress steht, sich nicht abschalten kann. Der Körper verarbeitet nachts, was er tagsüber nicht verdauen konnte.

Matthew Appleton: Wenn die Sprache des Babys nicht erkannt wird, bleibt das Baby mit seiner Geschichte allein.

(Appleton, M.: Jedes Baby hat eine Geschichte, 2017)

Du trägst dein Baby. Du stillst. Du gibst Nähe. Das zählt. Und gleichzeitig: Nähe allein kann eine Geschichte nicht auflösen. Dafür braucht es noch etwas anderes.

3

Dein Körper erzählt auch

Es gibt einen Moment, den viele Mütter kennen.

Das Baby schreit. Du nimmst es hoch.
Und irgendwann merkst du: Dein Atem ist flach. Deine Schultern hochgezogen.
Dein Kiefer angespannt.

Dein Baby merkt das.

Nicht weil es dich beobachtet. Sondern weil sein Nervensystem direkt mit deinem verbunden ist. Es liest den Rhythmus deines Atems. Die Spannung in deinen Armen.

Kathy Kain & Stephen Terrell: Ein Baby kann sich nur so weit regulieren, wie das Nervensystem der Person, die es hält, reguliert ist. Coregulation setzt Selbstregulation voraus.

(Kain & Terrell: Bindung, Regulation, Resilienz, 2018)

Das ist keine Kritik an dir.

Du kannst deinem Baby nicht geben, was du selbst nicht hast. Nicht weil du nicht liebst. Sondern weil das Nervensystem keine Frage des Willens ist.

*Dein Körper hat etwas gespeichert,
das noch keinen Namen hat.*

Das ist keine schlechte Nachricht.
Es ist eine befreiende. Es gibt einen Weg.
Nicht durch mehr Anstrengung.
Sondern durch dich selbst.

4 *Was du tun kannst – bei dir selbst*

Das hier ist keine Liste von Aufgaben.
Es ist eine Einladung.

Zuerst: ankommen.

Stell beide Füße flach auf den Boden.
Spür die Fläche unter dir. Der Boden ist da.

Der Atem.

Wenn dein Atem flach wird – richte deine
Aufmerksamkeit auf das Ausatmen.
Lang, langsam, durch den Mund.
Das Einatmen passiert von selbst.
Das Nervensystem beruhigt sich
über die Ausatmung.

Die Hände.

Leg eine Hand auf dein Herz.
Die andere auf deinen Bauch.
Spür die Wärme. Spür, dass da
jemand ist – du selbst.

(Harms, T.: Keine Angst vor Babytränen, 2008)

Wenn du trägst.

Versuche nicht, ruhig zu wirken.
Versuche, wirklich ruhiger zu werden.
Füße auf den Boden. Ein langer Ausatem.
Schultern fallen lassen. Für dich.

Echte Pausen.

Gabor Maté: Selbstfürsorge ist keine Schwäche. Sie ist die Voraussetzung, dass wir für andere da sein können.

(Maté, G.: Wenn der Körper Nein sagt, 2019)

Ich tue, was ich kann.

Mein Körper trägt gerade sehr viel.

Das Baby auch. Wir sind beide

in einer Geschichte, die noch nicht

fertig erzählt ist.

5

Wann es mehr braucht

Es gibt einen Unterschied zwischen Erschöpfung und dem Gefühl, dass da etwas ist, das tiefer liegt.

Erschöpfung geht. Mit Schlaf, mit Unterstützung, mit Zeit.

Das andere Gefühl ist anders. Ein Muster, das sich wiederholt. Eine Spannung im Körper, die nicht weicht. Ein Schreien des Babys, das sich nicht erklärt – auch wenn medizinisch alles in Ordnung ist.

Wenn du dich darin erkennst: Das ist kein Zeichen von Schwäche.
Es ist ein Zeichen von Ehrlichkeit.

In meiner Praxis begleite ich Mütter, Babys und Familien in genau diesen Momenten. Ich höre hin – auf das, was das Baby erzählt. Auf das, was dein Körper trägt. Auf die Geschichte, die vor dem ersten Atemzug begann.

Manchmal verändert sich in einer einzigen Sitzung etwas, das sich vorher unlösbar angefühlt hat. Nicht weil ich etwas repariert habe. Sondern weil etwas endlich gehört werden durfte.

Und manchmal ist es ein längerer Weg. Beides ist in Ordnung.

Darf das Weinen sein?

Darf der Körper zeigen, wo er hält?

Darf sich zeigen, was war?

Das ist die Einladung.

info@heilwigmeyer.de · 02273 / 606968 (AB)

*Mit Würdigung,
Anerkennung und Mitgefühl.*

Du hast dieses kleine Buch gelesen.
Vielleicht nachts. Vielleicht erschöpft.

Du zählst. Dein Baby zählt.
Die Geschichte, die zwischen euch ist, zählt.

*Jedes Leben birgt eine Geschichte in sich,
die gehört und gesehen werden will.
Manchmal beginnt sie schon vor dem
ersten Atemzug – ich öffne und halte
den Raum genau dafür.*



Heilwig Meyer

Therapeutin im frühen Feld
Herzräume

Quellenangaben

Appleton, M. (2017).

Jedes Baby hat eine Geschichte.

Bindungsförderung braucht einen Körper.

Harms, T. (2008).

Keine Angst vor Babytränen.

Kösel Verlag.

Kain & Terrell (2018).

Bindung, Regulation und Resilienz.

Probst Verlag.

Levine, P. (2011).

Traumaheilung.

Synthesis Verlag.

Maté, G. (2019).

Wenn der Körper Nein sagt.

Goldmann Verlag.

Terry, K. (2015).

Baby Therapy for Professionals.

www.ktbabytherapy.com

In tiefer Dankbarkeit gegenüber meinen Lehrern:

Thomas Harms · Matthew Appleton · Karlton Terry

Peter Levine · Kathy Kain & Stephen Terrell

Gabor Maté · Verena König · Dami Charf



*Ich repariere nicht.
Ich begleite.*

Heilwig Meyer

Therapeutin im frühen Feld

info@heilwigmeyer.de

www.herzraeume.de

02273 / 606968 (AB)

Herzräume · Brüggener Str. 19

50169 Kerpen

Termine nach Vereinbarung