

Was ist mit Mama Mira los?

Eine Bilderbuchgeschichte
zu postpartalen Krisen



Hallo. Ich bin Mira. Und das ist mein Baby Tom. Ich habe mir dieses Kind so sehr gewünscht. Das Mamasein habe ich mir wunderschön vorgestellt. Leicht und erfüllend. Doch seit Tom da ist, bricht etwas in mir. Nach aussen funktioniere ich. Aber innerlich fühle ich mich leer.







Manche Tage sind okay. Ich trinke meinen Kaffee und gehe mit Tom in den Park. An anderen Tagen ist schon das Aufstehen zu viel. Was wohl andere von mir denken, wenn sie wüssten, wie ich mich fühle? Ich schäme mich und ziehe mich zurück.





Obwohl ich rund um die Uhr mit Tom zusammen bin, fühle ich mich allein. Manchmal schaue ich ihn an und fühle nichts. Keine Freude. Keine Leichtigkeit. Keine Nähe. Dann kommen die Tränen. Welche Mutter fühlt so etwas? Was stimmt nicht mit mir?



Die einfachsten Dinge werden plötzlich schwer. Für mich zu kochen. Die Wäsche zu waschen. Ordnung zu halten. Alles bleibt liegen.





Ich weiss genau, was zu tun wäre. Aber ich schaffe es nicht. Und immer wieder derselbe Gedanke: Ich versage. Die Schuldgefühle wachsen täglich.



Dann gibt es diese kleinen Momente.
Sein warmer Körper. Sein Lächeln. Sein
Duft. Für einen Augenblick wird es
leichter. Ich halte mich an diesem
Gefühl fest. Bestimmt wird es bald
wieder besser. So schlimm ist es doch
gar nicht.



Doch die Schwere kommt zurück.
Angst. Müdigkeit. Scham. Schuld. Alles
dreht sich im Kreis. Und ich realisiere:
So kann es nicht bleiben. Nicht für
mich. Nicht für Tom. Nicht für unsere
kleine Familie. Es muss sich etwas
ändern.





Als ich es endlich laut ausspreche,
zittert meine Stimme. Die Antwort:
Keine Verurteilung. Kein «Du
übertreibst». Zum ersten Mal, löst sich
etwas in mir. Und etwas in mir wird
leichter.



Seit ein paar Wochen gehe ich mit Tom in eine Eltern-Kind-Einrichtung. Am Anfang ist es ungewohnt. Ich komme mit meiner Müdigkeit. Mit meinen Tränen. Mit Scham und schlechtem Gewissen. Doch niemand verurteilt mich. Ich muss nichts erklären. Muss nicht stark sein. Und ich merke: Hier werde ich verstanden und ernst genommen.





Da sind Menschen, die mir zuhören.
Menschen, die verstehen, was mit mir
passiert. Und Menschen, denen es
ähnlich geht. Langsam finde ich zurück
in meinen Alltag. Mit Pausen. Mit
Entlastung. Mit Begleitung.



Heute weiss ich: Es hat einen Namen.
Postpartale Depression. Ich bin nicht
Schuld daran und diese Krankheit ist
nicht selten. Es ist nicht plötzlich alles
gut. Aber ich verstehe mich besser. Ich
erkenne, wann ich Unterstützung
brauche. Und was mir dann hilft.





Hallo. Ich bin Mira. Und das ist mein Baby Tom. Ich habe mir Hilfe geholt. Nicht, weil ich versagt habe – sondern weil ich Verantwortung trage. Für mich. Für Tom. Für unsere kleine Familie. Nicht jeder Tag ist leicht. Manche sogar richtig schwer. Aber ich weiss: Ich muss mich nicht verstecken. **Und ich bin definitiv nicht allein. Wenn ich es zulasse. Und du musst es auch nicht sein. Wenn du es zulässt.**



Manchmal verläuft das Leben mit Baby anders, als man es sich vorgestellt hat.

Manchmal bleiben Freude und Leichtigkeit aus. Stattdessen wird die Zeit von Erschöpfung, Unsicherheit und Krisen überschattet. Eine Geschichte über postpartale Krisen und den Weg, ehrlich zu sich und zu anderen zu sein, Hilfe anzunehmen und zu merken, dass man gar nicht alleine ist.



Mehr erfahren



Bindungshaus © 2026

in Kooperation mit:

