

Was ist mit Papa Luzi los?

Eine Bilderbuchgeschichte
zu postpartalen Krisen



Hallo. Ich bin Luzi. Das sind meine Frau Marie und meine Tochter Flurina. Vor sechs Monaten sind wir Eltern geworden. Ich dachte, ich wäre bereit. Ich wusste, dass sich vieles verändern würde. Aber nicht, dass sich Vatersein so fremd anfühlen kann. Nicht, dass ich mich dabei selbst verliere. Und beinahe auch meine Familie.









Nach zwei Wochen gehe ich wieder arbeiten. Abends komme ich nach Hause. Marie sitzt mit Flurina auf dem Sofa. Sie lachen. Sie wirken vertraut. „Jetzt bist du dran“, sagt Marie. Ich nehme Flurina auf den Arm. Doch alles in mir zieht sich zusammen. Es fühlt sich falsch an. Alles in mir möchte Abstand. Alles in mir wehrt sich. Ich sollte mich freuen. Stattdessen fühle ich mich fremd. Fremd in meiner eigenen Familie.



Heute möchte ich Flurina ins Bett bringen. Ich halte sie. Ich tröste sie. Ich versuche ruhig zu bleiben. Doch sie schreit. Und Marie übernimmt.

Ich weiss, sie meint es nicht böse. Trotzdem höre ich etwas anderes: «Du kannst das nicht. Du bist kein guter Vater.» Ich gehe raus. Spazieren. Und versuche, den Frust loszuwerden.







Ich funktioniere. Tagsüber bei der Arbeit.
Abends zu Hause. Denke an Termine. An
Rechnungen. An alles. Versuche, stark zu
bleiben. Für uns. Versuche, alles zu geben.
Doch immer derselbe Gedanke: Es reicht
nicht. Ich reiche nicht.



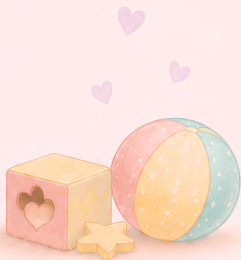
Alle sprechen von dieser bedingungslosen Liebe. Doch ich spüre sie nicht. Und langsam glaube ich, dass sie nie kommen wird. Ich ziehe mich zurück. Rede weniger. Lache weniger. Nehme Flurina seltener an mich. Überlasse vieles Marie. Und gehe auch ihr aus dem Weg.







Manchmal sitze ich da und schaue den beiden zu. Marie weiss genau, was Flurina braucht und was zu tun ist. Und ich? Ich kann das nicht. Vielleicht bin ich einfach kein guter Vater. Doch ich lächle. Ich nicke und sage: «Alles ist gut.» Aber das stimmt nicht. Schon lange nicht mehr.



Ich werde schneller gereizt. Kleine Dinge reichen und ich explodiere. Nicht laut. Nicht nach aussen. Aber innerlich. Ich bin erschöpft. Ich bin müde. Müde, vom Funktionieren. Müde vom so tun, als wäre alles in Ordnung. Hätte ich überhaupt Vater werden sollen? Wie wäre es jetzt ohne Baby? Vielleicht sind Marie und Flurina ohne mich besser dran. Plötzlich erschrecke ich über meine eigenen Gedanken. Über mich selbst.





Beim Spaziergehen sage ich es zum ersten Mal laut: „Mir geht es nicht gut.“ Nur zu mir selbst. Und trotzdem klingen die Worte fremd. Aber sie sind ehrlich. Und mir wird klar: So kann es nicht weitergehen. Sonst verliere ich mich. Sonst verliere ich meine Familie.





Ich spreche mit Marie. Ehrlich. Ich erzähle ihr, wie schwer mir alles fällt. Marie hört zu. Viele Fragen. Aber keine Vorwürfe.

Gemeinsam überlegen wir, was helfen könnte. Ich beginne eine Therapie. Und gehe einmal pro Woche zu einem Vätertreff. Nur Flurina und ich. Und andere Väter, die Ähnliches erleben. Die Gespräche helfen. Und ich merke: Ich bin nicht allein.





Es gibt immer noch schwere Tage. Mit Zweifeln. Mit Unsicherheit. Mit dunklen Gedanken. Doch heute weiss ich: Das ist kein Versagen. Es ist eine Krankheit. Und die braucht Zeit. Doch ich muss diesen Weg nicht alleine gehen. Schritt für Schritt finde ich meinen Platz als Vater.





Hallo. Ich bin Luzi. Und ich bin Vater.
Nicht perfekt. Nicht immer sicher. Aber
ich weiss jetzt: **Auch Väter können in
eine Krise geraten. Und auch Väter
dürfen ehrlich sein. Zu sich selbst
und zu anderen. Und sich auch Hilfe
holen. Und du darfst das auch! 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 mit Baby 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:

