



Die Zeit im Bindungshaus in Basel hat Stefanie geholfen, mit ihrem Kind besser zurechtzukommen. Foto: Pino Covino

# «Wieso haben wir das getan? Wieso haben wir ein Kind bekommen?»

**Zu Besuch im Bindungshaus Basel** Als Stefanie letztes Jahr als Mutter eines High-Need-Babys nicht mehr konnte, fand sie Hilfe. Hier erzählt sie ihre Geschichte.

## Nina Jecker

Es ist angenehm warm im kleinen, ehemaligen Schulhaus, das sich an der ruhigen Nebenstrasse im Basler Stadtteil Kleinhüningen befindet. Im geräumigen Wohn- und Esszimmer, dem Herzstück des Altbaus, steht ein grosser Holzofen, der rundum mit Schutzgittern abgesperrt ist. Sie sind nötig, damit sich keines der bis zu sechs Babys, die sich hier an Wochentagen aufhalten, Verbrennungen zuzieht.

Wir befinden uns im Basler Bindungshaus, in einer bisher schweizweit einzigartigen Einrichtung für Eltern, die nach der Geburt eines Kindes eine Krise erleben und dadurch Mühe haben, den neuen Alltag zu bewältigen. Darunter sind viele Mütter, denen es schwerfällt, eine positive Bindung zum Baby aufzubauen. Die Ursachen sind vielfältig. «Ein Kind zu bekommen, bedeutet eine riesige Veränderung. Kommen dann noch übermässige Ängste, eine traumatische Geburt, ein Baby mit besonderen Bedürfnissen oder eine postnatale Depression hinzu, ist das Wohlergehen gefährdet», sagt Bettina Meyer Merkelbach, Mitgründerin und Co-Geschäftsführerin des Basler Bindungshauses.

## Weinen und Brüllen

Wir treffen Stefanie, die seit 8 Monaten ins Bindungshaus kommt, zuerst täglich, heute nur noch einmal pro Woche. Sie hat sich entschlossen, offen vom schwierigen Start mit ihrem Baby zu erzählen, um das Thema zu enttabuisieren und anderen Frauen Mut zu machen. «Wieso haben wir das getan? Warum

haben wir ein Kind bekommen?», fragte auch sie sich kurze Zeit nachdem ihr Sohn Paul im Mai 2024 durch einen Notkaiserschnitt auf die Welt gekommen war und seither unruhig war oder weinte. «Direkt nach der Geburt brüllte er schon so laut und drängend, dass ich dachte, ihm gehe es nicht gut», erinnert sich die 37-jährige. Aber es war alles in Ordnung mit dem Baby. Ausser, dass es über Monate hinweg weiterhin verzweifelt weinte.

Erst später erfuhr Stefanie, dass Paul ein sogenanntes High-Need-Baby ist. Der Begriff beschreibt Säuglinge, die bestimmte Persönlichkeitsmerkmale aufweisen und dadurch ihre Eltern ungewöhnlich stark fordern. Zu den Kriterien gehört beispielsweise, dass die Kinder viel mehr Mühe haben, einzuschlafen als andere. Ausserdem leiden sie unter anderem verstärkt unter Trennungsangst, sind sehr unruhig, wollen ständig gefüttert werden und sind oft unzufrieden.

Stefanie seufzt. All diese und weitere Auffälligkeiten trafen auf ihr Kind zu. Paul schlief wenig, und wenn er wach war, brauchte er viel Aufmerksamkeit. Ausserdem liess er sich nicht ablegen. Stefanie musste wochenlang im Sitzen schlafen, weil es nicht einmal möglich war, das Kind neben sich auf die Matratze zu legen. Ausserdem verbrachte sie viele Stunden am Stück beim Stillen, weil ihr Kind ständig die Brust verlangte. «Ich hatte keine negativen Gefühle dem Baby gegenüber, aber ganz viele mir gegenüber. Ich hatte den Eindruck, auf ganzer Linie zu versagen, und machte mir einen Riesendruck.»

Ihr Mann versuchte, zu helfen, wo er konnte. Die Mutter kochte für Stefanie, brachte fertige Mahlzeiten vorbei. «Ohne die Hilfe wäre wohl alles auseinandergefallen», sagt Stefanie. Aber am Ende war sie halt doch die meiste Zeit alleine mit dem unzufriedenen und weinenden Säugling. «Wie hätte ich ihn auch abgeben können? Erstens hätte ich das niemandem zumuten wollen. Und zweitens: Wie hätte ich ein Baby, das so verzweifelt schreit, aus meinen Armen geben können?»

Aus dem Haus traute sie sich nach ein paar Versuchen nicht mehr. «Wer ein brüllendes Baby dabei hat, bekommt viele Blicke, ungefragte Tipps und auch Kritik. In ein Café, wie ich das von anderen Müttern kannte, hätte ich mit ihm sowieso nicht gehen können.» So verbrachte sie zusammen mit Paul Tag für Tag in der abgedunkelten Wohnung, oft weinend, immer schlaflos und zunehmend verzweifelt.

Eine Hebamme erkannte schliesslich, dass die kleine Familie Hilfe brauchte, und empfahl ihnen das Bindungshaus.

**«Ich hatte keine negativen Gefühle dem Baby gegenüber, aber ganz viele mir gegenüber.»**

## Stefanie

Geht seit acht Monaten ins Bindungshaus Basel

«Seit der Gründung vor zwei Jahren war es uns ein grosses Anliegen, ein gutes Netzwerk mit externen Fachpersonen aufzubauen», sagt Sandra Aeby, die zweite Mitbegründerin und Co-Geschäftsleiterin. «Mittlerweile empfehlen uns Ärztinnen, Psychotherapeuten und Mitarbeitende in Krankenhäusern oder von anderen Institutionen.»

## Tagesstruktur und Therapie

Wer sich an der Schulstrasse 12 meldet, wird zum Erstgespräch gebeten. «Dort klären wir die Situation und die Bedürfnisse ab», sagt Meyer Merkelbach. Dann wird festgelegt, wie intensiv die Betreuung im Bindungshaus sein soll, wo ein interdisziplinäres Team aus Hebammen, Therapeutinnen und einer Sozial- und Heilpädagogin für die Mütter und ihre Babys sorgen. Der Mindestaufenthalt sind zwei Halbtage pro Woche während mindestens sechs Wochen, während der die Mütter eine Tagesstruktur, Gesellschaft, Entlastung und Hilfe bekommen. Ausserdem gehört auch immer eine therapeutische Begleitung dazu.

Vergleichbare Institutionen gibt es in der Schweiz keine. «Anders als im Mutter-Kind-Heim bleibt bei uns der Alltag zu Hause bestehen», sagt Aeby. «Die Familien werden nicht getrennt, da sie die Abende und Wochenenden gemeinsam daheim verbringen.» Das Angebot ist nicht kostenlos. Ein grosser Teil wird zwar über Spenden finanziert, den Rest müssen die Eltern einkommensabhängig selbst bezahlen. «Wir wünschen uns natürlich sehr, dass wir in Zukunft auch vom Kanton unterstützt

werden, damit das Angebot von allen Betroffenen niederschwellig genutzt werden kann. Werden diese frühen Krisen gut aufgefangen, ist das eine Investition in eine gesunde Zukunft der Kinder», sagt Meyer Merkelbach.

Stefanie, bei der später eine postpartale Erschöpfungsdepression diagnostiziert wurde, kam über mehrere Wochen jeden Morgen hierher, um den Tag hier zu verbringen. Zu Beginn sass sie noch meistens alleine in einem Zimmer, das weinende Baby im Arm. «Ich war sehr froh, dass man mich einfach hat machen lassen, ohne Druck auszuüben», sagt sie heute. Irgendwann gelang es ihr aber, Paul erstmals einer Betreuerin zu überlassen, um sich ein bisschen auszuruhen. Und es wurde stetig besser.

Plötzlich waren sie da, die Momente, von denen andere Mütter erzählten und die sie sich so herbeigesehnt hatte. Ein ruhiger Augenblick mit einem zufriedenen Baby. Ein Baby, das sie anlachte. Und auch der Schlaf wurde langsam etwas besser.

Noch ist Stefanie teilweise krankgeschrieben und nimmt Medikamente. Doch sie kann schon wieder ein bisschen arbeiten und plant Schritt für Schritt die Rückkehr in ein 70-Prozent-Pensum. «Ohne die Unterstützung, die ich und mein Kind hier im Bindungshaus bekommen haben, wäre das nicht möglich gewesen», sagt sie. «Dann wäre ich vermutlich völlig in dieser Depression versunken.»

Heute kommt sie noch zweimal pro Woche ins Bindungshaus zum Mittagessen. «Das gibt mir Stabilität, um auch die nächsten Schritte zu schaffen.»