

# MUTTER-KIND-BAD

Leitfaden für Eltern



Individual & trauma-sensitive

*Mgr. Zuzana Laubmann, MA, HPP*

Inhalts

# VERZEICHNIS

## EINLEITUNG

Die Idee vom Bindungsbad

Geburtspläne im Allgemeinen

Das Mutter-Kind-Bad im Allgemeinen

## DURCHFÜHRUNG

Vor der Durchführung

Im Kontakt sein

Setting

Unterstützende Fragen

Baby in der Beckenendlage

Baby nach Bauchgeburt

Wenn es nicht so läuft wie erwartet

Das Wochenbett

## LISTE DER WICHTIGSTEN ADRESSEN UND RESSOURCEN

Brauchst Du Unterstützung?

Rechtliches

Liebe Eltern,

Geburt ist eine intensive Erfahrung, die uns prägt. Wenn während oder nach der Geburt etwas Wichtiges ausbleibt, spüren das die Eltern sowie ihre Babys. Häufig wird es beschrieben wie ein Steckenbleiben: Etwas konnte nicht zu Ende geführt werden.

Das Bondingsbad ist eine der sanften Möglichkeiten, das Geburtserleben zu adressieren. Durch das Mutter-Kind-Bad können Belastungen und Spannungen nach der Geburt neu verhandelt und die Bindung zwischen Mutter und Kind gestärkt werden.

In diesem Leitfaden findet ihr Anhaltspunkte für Euer Mutter-Kind-Bad. Ich hoffe sehr, dass Euch dieser Leitfaden bei der Vorbereitung und Umsetzung helfen kann und ein paar Einblicke und Entdeckungen/Erkenntnisse beschert, die sich kostbar und nützlich erweisen.

*Von Herzen Zuzana Laubmann*

„Durch das Mutter-Kind-Bad können Belastungen und Spannungen nach der Geburt neu verhandelt und die Bindung zwischen Mutter und Kind gestärkt werden“



Die Idee vom

# BINDUNGSBAD

Babybad-Rituale werden in vielen Kulturen der Welt mit viel Liebe und Sorgfalt durchgeführt. Sie sind sowohl für das Baby als auch für die Eltern nährende, reinigende und beruhigende Erfahrungen. Sie sind eine wunderbare Gelegenheit, sich ablenkungsfrei miteinander zu verbinden.

Eine Geburt geschieht immer in Beziehung zwischen Mutter und Kind. Oft ist das Bonding erstmal nicht möglich oder im Aufbau erschwert wird. Es gibt eine Vielzahl von Gründen, die dazu führen können, dass während der Geburt Situationen auftreten, die diesen empfindlichen Vorgang entweder teilweise oder vollständig unterbrechen.

Dadrunter zählen nicht nur Interventionen, zu schnelle oder zu lange Geburten, sondern auch Medikamenteneinnahme oder längere Trennung von Mutter und Kind nach der Geburt. Unterbrechungen im Verlauf und auch in der Bindung zueinander werden meist als belastend oder traumatisierend wahrgenommen. Mama und Baby bleiben in ihrem Erleben in solchen Unterbrechungen stecken.

Die Mütter berichten oft, etwas „Wichtiges“ sei bei oder kurz nach der Geburt ausgeblieben. Sie wissen intuitiv, dass etwas Bedeutendes gefehlt hatte.



# IM ALLGEMEINEN

Französische Neugeborenen-Krankenschwester Sonia Rochel und schweizer Hebamme Brigitte Meissner nutzen die Effekte vom sanften Babybad, um das Geburtserleben nach belastenden und traumatischen Geburten zu adressieren.

Die Badetechnik von Sonia Rochel empfängt das Baby in aller Sanftheit, um es in dieser Welt willkommen zu heißen. Für ein Baby sind die Erinnerungen an das Leben im Bauch der Mutter noch sehr lebendig und dort setzt Sonia Rochel an, um diese schönen Momente in Ehren zu halten. (Rochel in Holvoet, 2025)

Das Babyheilbad von Brigitte Meissner will den „natürlichen Geburtsverlauf und Bindungsprozess simulieren oder einen Ersatz für eine nicht stattgefundene Bindung bieten“ (Meissner, 2021). Das Kuschneln auf der nackten und nassen Haut berührt laut Meissner Urbedürfnisse und Urinstinkte. Baby erhält durch das Heilbad eine „tiefe positive Unterstützung und Prägung für das Urvertrauen“ (Meissner, 2021). Auch bei der Mutter breite sich durch das Ankommen mehr Entspannung aus, ihr Urvertrauen wird dabei gestärkt, so Meissner.

Beide Techniken bieten viele Möglichkeiten der Umsetzung. In beiden Fällen werden die Babys primär von Hebammen gebadet, wobei die Eltern dieses Bad auch selbst durchführen können.

Das Mutter-Kind-Bad-Konzept, das ich im Folgenden vorstellen werde, habe ich in Anlehnung an das Babybad nach Hebamme Sonia Rochel und das Babyheilbad nach Hebamme Brigitte Meissner entwickelt, mit meinen Erfahrungen und meinem Wissen ergänzt und um neue Aspekte erweitert.

V o r d e r

# DURCHFÜHRUNG

01

## ZEITPUNKT

Wenn das Mutter-Kind-Bad vorerst in Ihrer Eigenregie aufgrund von körperlicher Einschränkung nicht möglich ist, empfiehlt es sich vorerst, mit der Durchführung zu warten und vorerst das, was Ihnen möglich ist, zu stärken.

02

## IN GUTEN VERDAULICHEN HÄPPCHEN

Es ist auch ratsam, Kräfte und Möglichkeiten von Ihnen und Ihrem Baby achtsam einzuteilen und nicht zu überfordern. Eine beabsichtigte direkte Konfrontation mit dem Erlebten kann schnell aktivierend und retraumatisierend sein. Kleine und achtsame Schritte dagegen ermöglichen einer wachsame Präsenz und Handlungsfähigkeit entlang des Prozesses und überfordern nicht. Es muss nicht alles auf einmal aufgelöst werden, im Gegenteil.

03

## ACHTSAME BEGLEITUNG

Es ist von Bedeutung, für einen geschützten Rahmen zu sorgen. Durch eine Beobachterrolle von aussen ist es möglich, das, was sich zeigen möchte, zu erkennen und dem Raum geben. Fühlten Sie sich während der Geburt alleine gelassen oder nicht unterstützt, ist für eine Neuverhandlung von essenzieller Bedeutung, dieses Bedürfnis im Hier und Jetzt zu erfüllen.

Ein wohlwollender Beobachter kann dabei unterstützen, Ihre Neugier zu wecken und regt Ihre Beobachtungsgabe durch Fragen und dabei Raum und Zeit für Entdeckungen geben.

## 04 KOMPETENZEN DER MUTTER

Das Mutter-Kind-Bad kommt nicht ohne eine kontinuierliche Stärkung der Kompetenzen und Fähigkeit der Mutter aus. Insbesondere wenn die Geburt enttäuschend war, ist es wichtig, dass sich die Mama in der Rolle erlebt, die sie sich wünschte, die ihr aber während der Geburt nicht möglich war. Eine aktive Rolle dagegen stärkt ihre Kompetenz, ihre Selbstsicherheit mit dem Kind, Wohlbefinden sowie auch die Bindung. Ihre Begleitung sorgt für einen sicheren Rahmen, in dem Ihre Ressourcen und Fähigkeiten zum Vorschein gebracht werden. Wenn Sie merken, dass es Ihnen möglicherweise nicht möglich ist in einer handlungsfähigen Rolle zu sein, gibt es sicherlich gute Gründe dafür. An der Stelle empfehle ich es, dies mit einem erfahrenen Therapeuten, im Idealfall Somatic Experiencing Practitioner abzuklären.

## 05 NEUGIER

Wir wissen sehr wenig darüber, wie das Kind die Geburt aus seiner Perspektive erlebt. Und selbst nach der Geburt staunen wir immer wieder darüber, wie unterschiedlich wir und die Babys kommunizieren. Ich möchte Sie dazu einladen, neugierig zu sein, was Ihr Baby für Zeichen von sich gibt. Es zu beobachten und sich dabei zu fragen: „Was möchte sich gerade zeigen?“ Wenn das, was Sie gerade sehen, Worte hätte, wie könnten diese sein? Gibt es etwas, was Ihr Baby immer wieder tun? Gibt es etwas, auf das Sie auf dieselbe Art und Weise reagieren? Und was könnte das bedeuten?

## 06 ES DARF LEICHT SEIN

Arbeiten Sie nicht so hart dafür, mit Ihrem Baby schöne Momente in Bindung zu erleben. Es macht unnötigen Druck und fördert die Bindung nicht. Das Hier und Jetzt und achtsame Begleitung können auch weitere Ressourcen aktivieren, sodass Sie von vornherein mehr Leichtigkeit und Spaß empfinden können. Und das ist ansteckend.

I m

# KONTAKT

s e i n

Nur wenn wir uns sicher fühlen, können wir in Verbindung sein. Das Hier und Jetzt sowie eine achtsame Selbstwahrnehmung fördern die Möglichkeit, mit dem Anderen in Kontakt zu treten.

Wenn Mütter während der Geburt z.B. Angst um das Kind oder ihr eigenes Leben empfinden, übernehmen andere Gehirnregionen (Sympathikus oder dorsaler Vagus) die Kontrolle, und die Bindung kann dadurch gestört werden. Aber auch weitere Faktoren wie Medikamente, Interventionen oder auch physiologische Unterbrechungen (z.B. Kind manövriert durch das Becken und bleibt in einer Engstelle für bestimmte Zeit stecken) können Stress bewirken

Manchmal muss der Verlauf der Geburt abgeschlossen sein, bevor die Bindung stattfinden kann. Eine Unterbrechung kann ein Hindernis sein, das der Hinbewegung und Bindung nach der Geburt im Wege steht.

Das Mutter-Kind-Bad bietet eine gute Möglichkeit, an die Unterbrechung anzuknüpfen und dort, wo damals keine Bindung möglich war, diese nun stattfinden zu lassen. Von Bedeutung sind dabei die bereits erwähnte aktive Rolle der Mutter, Augenkontakt, Präsenz, die Stimme der Mutter und Berührung. In einem geschützten Umfeld, in dem die Mutter sich geborgen und gefördert fühlt, kann sie den Kontakt zu ihrem Kind suchen.

*“Nur wenn wir uns sicher fühlen, können wir in Verbindung sein.”*

Weint das Baby im Bad, kann dies verschiedene Ursachen haben: Es könnte sich um ein Erinnerungsweinen, den Abbau von Stress oder um eine große Not handeln. Es ist zu beachten, dass die Not des Kindes stets rechtzeitig angesprochen und nicht zu lange abgewartet wird. Es könnte dadurch zu einer Wiederholung des Bindungsabbruches kommen. Das Baby sollte noch in der Lage sein, auf die Stimme oder Berührung der Mutter zu reagieren und mit ihr Augenkontakt herzustellen. So kann Co-Regulierung stattfinden. Bei diesem Prozess sammeln Mutter und Kind Erfahrungen mit einer sicheren Bindung, ohne dass eine Überwältigung stattfindet.

Was brauchen Sie dafür, um gut und sicher im Kontakt mit anderen zu sein?

Und wie können sie dies in das Setting einfließen lassen?

*“Nur wenn wir uns sicher fühlen, können wir in Verbindung sein.”*

Was brauchen wir für das

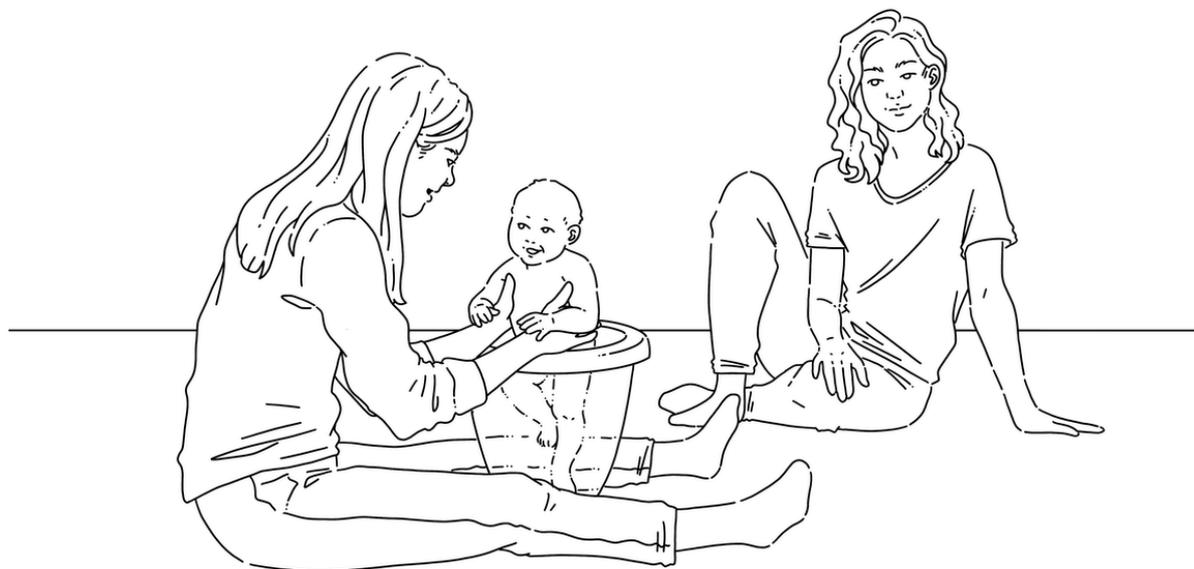
# SETTING

Ein Badeeimer eignet sich hervorragend für das Bondingbad, da es am nächsten dem Mutterleib und der Gebärmutter ist. Das Baby hat einen guten Kontakt mit dem Boden, sowie die Füße auch mit der Gebärmutterwand im Kontakt sind. (Zur Geburt per Kaiserschnitt oder Beckenendlage finden Sie näheres auf Seite 13 und 14.)

Bevor Sie mit dem Baden beginnen, werden Sie sich mit Ihrer Begleitung über den Ablauf bewusst. Sprechen Sie auch mit Ihrem Baby über das Bad und den Verlauf. Das hilft dabei, Klarheit und gute Orientierung zu schaffen und im Hier und Jetzt anzukommen. Wie möchten Sie da sein, um auch für Ihr Baby da sein zu können? Wenn die Aufregung zu groß ist, ist es ein guter Zeitpunkt, mit Ihrer Begleitung gemeinsam zu schauen, was es oder Sie brauchen.

Für die richtige Temperatur des Wassers können Sie wie gewohnt einen Thermometer verwenden. Liebe und Zuwendung sind die besten Zusätze.

Lassen Sie sich Zeit, mit Ihrem Baby in dem Bade-Setting anzukommen, und finden Sie heraus, wie Ihr Baby im Badeeimer gehalten werden möchte und wie es für Sie möglichst angenehm ist.



Was, wenn Ihr Baby im Wasser weint und sich nicht baden lassen möchte und sofort das Weinen beginnt? Ich erlebte es oft, dass manche Babys einfach woanders im Geburtsverlauf "stecken geblieben sind". Sie möchten nicht dorthin ins Wasser zurück, sie möchten einen anderen Weg nehmen. In dem Falle ist es ratsam, ein anderes Setting auszuprobieren, wie z. B. auf einem Teppich. Ihr Kind hat mit Sicherheit gute Gründe, warum es aufs Wasser oder die Situation auf diese Art und Weise reagiert. Anderes Setting bringt mehr Entspannung rein. Arbeiten Sie nicht so hart dafür, mit Ihrem Baby schöne Momente in Bindung zu erleben.

Auf der Unterlage am Boden können Ihre Hände den sanften Druck auf die Fußballen geben. Seien Sie dabei neugierig, was sich bei Ihnen und Ihrem Baby zeigt. Ihre Begleitung kann Sie auch mit achtsamen Fragen unterstützen, Ihre Aufmerksamkeit dorthin zu bringen, was evtl. nicht ganz offensichtlich ist. Was passiert dort gerade und woran erinnert es Sie möglicher Weise?

Die Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby steht dabei im Vordergrund. Wie wünschen Sie sich, für Ihr Baby da sein zu können? Was hat Ihnen und Ihrem Baby während der Geburt gefehlt und wie ist es, wenn Sie es im Hier und Jetzt bekommen? Was möchte Ihr Kind gerade durch sein Tun vervollständigen? Was möchte dabei gesehen werden?



# FRAGEN

nach Ressourcen

Welche Rolle hätte ich gerne während der Geburt gehabt?

Welche Ressourcen hätte ich während der Geburt auch gebraucht? (z.B. Zeit, Raum, Person etc.)

Was brauche ich von anderen, damit ich mich wohl und umsorgt fühle?

Wie möchte ich während des Mutter-Kind-Bades für mein Kind da sein können?

Wie kann ich mit Weinen von meinem Kind umgehen und welche Unterstützung brauche ich evtl. dabei?

# FRAGEN

nach Ressourcen

Gibt es etwas, was Ihr Baby immer wieder tut?  
Und was könnte das bedeuten?

Gibt es etwas, auf das Sie bei Ihrem Baby auf die selbe Art und Weise reagieren? Und was könnte das bedeuten?

Was hilft mir dabei, mit anderen Menschen in Verbindung zu gehen?

Was könnte mir beim Bondingsbad helfen, in Verbindung zu sein?

Welche Unterstützung brauche ich dabei vom Partner?

B a b y i n d e r

# BECKENENDLAGE

Bei den Babys ein Millionen von Jahren altes Wissen des „Sich-Herausschiebens“. Eine Geburt in der Beckenendlage ist von Grund auf eine „andere“. Das Baby und auch die Mutter durchlaufen andere Prozesse.

Möglicherweise war es Ihrem Baby nicht möglich, die Beine zum aktiven Herausschieben einzusetzen. Manche Babys nach der Beckenendlage brauchen etwas Zeit, bis sie die Kraft

ihrer Beine entdecken. Das ist natürlich und kann durch achtsame Babymassage und sanfte Spiele und Berührungen an den Füßen und Beinen unterstützt werden.

Geben Sie Ihrem Baby die Zeit, damit es in seinem Tempo entdecken kann. Cranio-Sacral-Therapeuten und andere Fachpersonen, die sich darauf spezialisieren, können Sie dabei unterstützen.



# BAUCHGEBURT

Auch beim primären und sekundären Kaiserschnitt findet das „Herausschieben“ entweder gar nicht oder nur zum Teil statt.

Seien Sie neugierig und offen dafür, was sich bei Ihrem Baby zeigt. Eine Bauchgeburt muss nicht immer traumatisch sein, aber möglicherweise möchte ihr Baby etwas zu Ende bringen, was es unter der Geburt nicht konnte.

Das Erleben nach Kaiserschnitt ist oft verdichtet und schnell. Hautkontakt ist dabei eher seltener. Die Bindung wird oft von Angst und Anspannung überschattet.

Viele Babys mögen keine offenen Türen oder zu grelles Licht, da es sie zu sehr an diese Situation erinnert. Die vertraute Türe blieb zu, dafür ging überraschend eine unbekannte Türe auf. Babys kennen sich in medizinischen Kontexten gar nicht aus, verstehen nicht was passiert.

Finden Sie für Ihr Bondingsbad ein Setting, das Ihnen und Ihrem Baby möglichst viel Sicherheit vermittelt. Die Fragen auf Seite 12 und 13 können Sie dabei unterstützen.



Wenn es nicht so läuft wie

# ERWARTET

Nicht immer passieren Dinge so, wie wir es uns wünschen. Und das kann auch bei Mutter-Kind-Bad der Fall sein. Häufig ist es ein Anzeichen dafür, dass etwas gefehlt hatte und dabei ein wichtiges Bedürfnis nicht gesehen und erfüllt werden konnte.

Einige Mütter z. B. berichten von Enttäuschung nach dem Durchführen des Babyheilbades. Sie warteten, während ihr Baby von der Hebamme gebadet wurde, und dabei im Bett lagen. Jede dieser Frauen erlebte während ihrer Geburt Situationen, die sie in eine vergleichbare passive, abwartende Rolle versetzten. Dadurch wurde diese Erfahrung noch einmal erlebt. Auch das Zuschauen kann belastend wirken, wenn jemand anders – wie die Hebamme oder der Partner – die Geburt nicht selbst belastet, aber mit dem Kind umgeht, was für die Mutter momentan nicht möglich ist, ohne dass sie oder das Kind unter Stress leidet. Eine aktive Rolle hingegen stärkt ihre Kompetenz, ihr Selbstvertrauen im Umgang mit dem Kind und die Bindung.

Fragen auf Seite 12 können Ihnen helfen zu beantworten, was das Fehlende während der Geburt war. Ganz häufig handelt es sich um zwischenmenschliche Qualitäten wie gesehen werden, die notwendige Zeit zu bekommen, angenommen werden etc. In solchen Fällen ist eine achtsame Begleitung, die darauf eingehen kann, von essentieller Bedeutung. Wir brauchen andere Menschen, um das Gegenteil davon erfahren zu können.

*“Wir brauchen andere Menschen, um das Gegenteil davon erfahren zu können.”*

D a s

# WOCHENBETT

Das Baby und die Mutter erholen sich von der Geburt und bei manchen darf auch etwas anfangen zu heilen. Für das Baby ist alles neu und so auch für die Eltern. Alle dürfen erstmal ankommen und sich in dieser Welt kennenlernen.

Ich habe häufig beobachten können, wie Mütter zu Ruhe fanden, nachdem sie sich verstanden fühlten, nachdem es normalisiert wurde, wie und was sie erleben und nachdem sie auch ihre Kinder mit anderen Augen betrachten durften.

Jedes Mutter-Kind Bad ist individuell und es stehen andere Aspekte und Dynamiken im Vordergrund.

Es bietet Raum für das Erkennen, Verstehen und Nachnähren von dem, was fehlte. In anderen Worten – es ist ein sanfter Schritt Richtung Achtsamkeit mit dem Erlebten, zu mehr Mitgefühl, Bindung und Ankommen.

Ich hoffe, dieser Leitfaden kann Ihnen nützliche Anhaltspunkte liefern, die Ihnen Orientierung für Ihr Mutter-Kind-Bad-Ritual geben können.

Ich wünsche Ihnen eine wundervolle Entdeckungsreise zu dem, was sich zeigen und gesehen werden möchte.



Liste der wichtigen

# ADRESSEN UND RESSOURCEN

## Weiterführende Quellen

EMOTIONALE ERSTE HILFE [Homepage](#)

SOMATIC EXPERIENCING [Homepage](#)

BINDUNGSANALYSE [Homepage](#)

## Weitere Handouts für Eltern

VORSCHLÄGE FÜR PRÄ-  
UND POSTOPERATIVE  
EREIGNISSE [Homepage](#)

TRAUMA-SENSIBLES  
GEBURTSPLAN [Homepage](#)



## Fachartikel zum Thema

BEGLEITUNG MIT DEM  
MUTTER-KIND-BAD [Homepage](#)

# BRAUCHST DU UNTERSTÜTZUNG?

## ELTERN

Wenn Sie nach Unterstützung suchen, Sie können mich gerne telefonisch oder per Email erreichen. Meine Praxis befindet sich in Erlangen. Ich biete auch Online Konsultationen an.

Auf der Webseite von [Somatic Experiencing e. V.](#) Deutschland, Emotionale Erste Hilfe und Bindungsanalyse finden Sie Unterstützung deutschlandweit.

## FACHPERSONEN

Für Fachpersonen biete ich Fortbildung zur "Geburtserfahrungen mit Mutter-Kind-Bad begleiten". Das aktuelle Angebot finden Sie auf meiner [Homepage](#).

Kontakt



*Mgr. Zuzana Laubmann, MA*

- Pädagogin, Soziologin, Autorin, Dozentin
- körperorientierte Traumatherapie
- Somatic Experiencing
- Trauma-sensibles Yoga
- Doula Geburtsbegleitung
- Sprachen: English, Deutsch, Tschechisch



# RECHTLICHES

Die innerhalb des Dokumentes genannten Anregungen bilden Unterstützung oder Ergänzung zur Begleitung der Hebamme oder zum Behandlungsplan ab, der von Ihrem Arzt oder Ärzteteam abgestimmt wurde, und sollen diesen keinesfalls ersetzen.

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen als Dienstleistung zur Verfügung gestellt werden, wobei Zuzana Laubmann, die Autorin dieses Dokuments, weder ausdrücklich noch stillschweigend eine Garantie für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Zuverlässigkeit oder Eignung der hierin enthaltenen Informationen übernimmt.

# COPYRIGHT

Dieser Leitfaden entstand im Jahr 2025 als Unterstützung für Eltern und Hebammen, Doulas und Mütterpflegerinnen bei der Vorbereitung, Gestaltung und Durchführung von Mutter-Kind-Bad.

Die Urheberin dieses Leitfadens ist Zuzana Laubmann.

Illustrationen: Christina Laubmann

Titelbild: Adobe Stock

„All rights reserved“

*Zuzana Laubmann*

