

DER AUFBAU

SAMSTAG – MÜTTER UND VÄTER GETRENNT

Selbstregulation, Körperwahrnehmung, Atemarbeit.
Verstehen, was im Nervensystem passiert, wenn ein
Baby ins System kommt.

Wir üben erst allein – dann wenden wir an.

Kein Analysieren.
Wir nehmen nur den Körper hinzu – ganz leicht,
ganz einfach.

SONNTAG – ALS PAAR, MIT BABY

Atmen im gleichen Rhythmus.
Halten ohne Anspannung.
Verbindung durch Zustand – nicht durch Worte.

Musik. Rhythmus. Bewegung.

Wir singen, wir tanzen, wir machen Rhythmus
zusammen mit euren Babys.
Kein Auftritt. Keine Schwelle.
Niemand muss über sich hinausgehen.
Es passiert einfach, was gerade ist.
Babys antworten darauf

Dieser Sonntag ist wie eine Belohnung.
Anstrengungsfrei. Leicht. Einfach da sein.

Euer Baby zeigt euch, ob es wirkt.

ANGEBOT & KONTAKT

07./08. März 2026

Hamburg · Praxis Herzverbunden

Ort	Hütten 112 · 20355 Hamburg
Samstag	Vormittag & Nachmittag
Sonntag	Nachmittag
Format	Pilotprojekt · kleine Gruppe
Für	Paare mit Baby
Preis	210 € pro Paar
Methode	EEH nach Thomas Harms
Leitung	Anja Mattner · EEH-Fachberaterin

anjamattner@mac.com
www.herzverbunden.net

Für Info und Anmeldung oder wenn ihr noch etwas
klären möchtet, meldet euch gern.

Wieder Boden finden –
für Eltern, die auch wieder Paar sein möchten.

herzverbunden.net

**Wieder
Boden
finden**

**Ein Wochenende für
Paare mit Baby
in intensiven Zeiten**

WIE ES SICH ANFÜHLT

Ein Baby kommt – und mit ihm etwas Überwältigendes.

Liebe. Staunen. Eine neue Welt.

Und gleichzeitig beginnt im Körper beider Elternteile eine tiefe Umstellung.

Nach der Geburt verändert sich das Nervensystem.

Das ist normal.

Und wie bei der Rückbildung braucht es manchmal Begleitung, um wieder in Form zu kommen.

Schlafentzug, wachsende Verantwortung, neue Rollen – der Körper schützt sich durch

Anspannung.

Dauerhaft. Automatisch. Ohne Ausschalter.

Was dabei leise zurückgehen kann:
die Fähigkeit, sich selbst zu spüren.
Den Partner. Und manchmal auch das Kind.

Nicht weil die Liebe fehlt.
Sondern weil der Kopf übernimmt,
wenn Unsicherheit groß wird.

*„Wenn der Körper im Dauerstress ist,
fühlt sich selbst Liebe nicht mehr leicht an.“*

Dann suchen wir Lösungen im Denken.
Doch wirkliche Beruhigung entsteht dort oft nicht.

VERSTEHEN WAS IST

Der Körper schaltet um.

Die Schutzspannung, die entsteht, verzerrt alles:
Wahrnehmung, Reaktion, Nähe.

Nicht als Entscheidung. Als Schutzreaktion.

Das ist Biologie. Und die ist veränderbar

Es geht nicht darum, perfekt zu sein.
Und auch nicht darum, etwas künstlich
authentisch zu machen.

Was in der EEH wichtig ist:
Der Körper spürt, wenn etwas echt ist.
Wenn wir nicht versuchen, Erwartungen zu
erfüllen, sondern bei uns bleiben, entsteht Ruhe.
Und diese Ruhe wird für ein Baby spürbar.

Nicht nur jede einzelne Person trägt viel –
auch die Beziehung:

**Die Paarbeziehung ist kein Randthema.
Sie ist das Fundament
für die Entwicklung des Kindes.**

*Wieder Boden finden –
Ein Impuls für euren Alltag*

DIE GRUNDLAGE

Emotionelle Erste Hilfe (EEH).

Entwickelt von Thomas Harms, Psychologe und
Körperpsychotherapeut. Verbindet
Bindungsforschung, Neurobiologie und
körperorientierte Therapie.

Selbstanbindung

Wiederverbindung mit dem eigenen Körpergefühl

Regulation

Auflösung chronischer Schutzspannung

Emotionale Verfügbarkeit

Für sich selbst, den Partner und das Kind

Co-Regulation

Beziehung als regulierenden Raum erleben

*„EEH versteht Belastungen in der frühen Elternschaft
als physiologische Reaktion auf Überforderung –
nicht als Beziehungsversagen.“*

Wir gehen langsam.
Schritt für Schritt. In eurem Tempo.