Emotionelle Erste Hilfe



Bindungs- und körperorientierte Begleitung für Eltern, Säuglinge und Kleinkinder

Frühe Beziehungen stärken – Sicherheit erfahrbar machen

Die erste Zeit mit einem Kind ist eine Zeit tiefgreifender Veränderungen. Neben Freude und Nähe können Erschöpfung, Unsicherheit und Überforderung das familiäre Miteinander prägen. Wenn ein Baby anhaltend weint, kaum zur Ruhe findet oder belastende Erfahrungen rund um die Geburt nachwirken, brauchen Eltern verständnisvolle Begleitung und verlässlichen Halt.

Die Emotionelle Erste Hilfe (EEH) bietet Familien in diesen Situationen Unterstützung. Der von dem Psychologen und Körperpsychotherapeuten Thomas Harms entwickelte Ansatz verbindet bindungsorientierte Begleitung mit körperbezogenen Wegen der Stress- und Emotionsregulation. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Eltern auch in herausfordernden Momenten mit sich selbst und ihrem Kind in Verbindung bleiben können.

Die EEH wird in der Schwangerschaft, rund um die Geburt sowie in der Säuglings- und Kleinkindzeit eingesetzt. Ihre Anwendungsfelder reichen von der präventiven Bindungsförderung über die Entwicklungs- und Krisenberatung bis zur Eltern-Baby-Therapie. Sie findet in ambulanten Praxen, Beratungsstellen, Angeboten der Frühen Hilfen und klinischen Einrichtungen Anwendung.

Körper, Bindung und Regulation

Die EEH bezieht Erkenntnisse der Säuglings- und Bindungsforschung, der Neurobiologie und der Traumaforschung auf die Praxis körperorientierter Beratung und Psychotherapie.

Eine wesentliche Grundlage ist das Verständnis, dass Säuglinge zur Regulation ihrer Erregung und Gefühle auf die Unterstützung vertrauter Bezugspersonen angewiesen sind. Durch Stimme, Blickkontakt, Berührung und körperliche Nähe erfahren sie Beruhigung und Orientierung. Diese gemeinsame Regulation – die sogenannte Co-Regulation – unterstützt den Aufbau von Sicherheit und die Entwicklung eigener Regulationsfähigkeiten.

Unter anhaltendem Stress kann dieses Zusammenspiel erschwert sein. Erschöpfung, Ängste oder belastende Erfahrungen können die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und kindlicher Signale einengen. So kann ein Kreislauf entstehen, in dem sich die Unruhe des Kindes und die Anspannung der Eltern gegenseitig verstärken.

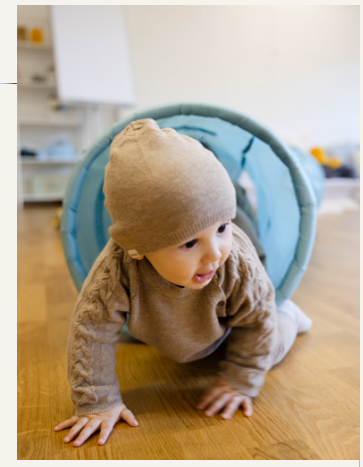
Hier setzt die EEH an: Sie unterstützt Eltern dabei, körperliche Stressreaktionen wahrzunehmen, innere Sicherheit aufzubauen und wieder Zugang zu ihren intuitiven Beziehungskompetenzen zu finden.

Selbstanbindung als Schlüssel

Ein zentrales Element der EEH ist die **elterliche Selbstanbindung**. Gemeint ist die Fähigkeit, die Verbindung zum eigenen Körpererleben wahrzunehmen, zu stärken und auch unter Belastung zu bewahren. Der Körper wird dabei zu einer Quelle von Orientierung: Wie verändert sich meine Atmung? Wo spüre ich Anspannung? Was gibt mir Halt?



Wenn Eltern ihre eigenen Signale früher erkennen und beantworten können, eröffnen sich neue Handlungsmöglichkeiten. Sie können ihre Grenzen deutlicher wahrnehmen, Unterstützung annehmen und den Gefühlen ihres Kindes mit mehr Ruhe und Offenheit begegnen.



Selbstanbindung bedeutet dabei nicht, jederzeit entspannt zu sein. Sie hilft Eltern, auch bei starken Gefühlen inneren Halt zu finden und im Kontakt mit ihrem Kind zu bleiben.

Wie die EEH arbeitet

Die EEH verbindet klärende Gespräche mit achtsamer Körperwahrnehmung, Atembegleitung, unterstützenden inneren Bildern und behutsamen, abgestimmten Berührungsangeboten. Die Begleitung orientiert sich an den Bedürfnissen, Grenzen und Möglichkeiten der jeweiligen Familie. Berührung erfolgt im Einverständnis mit den Eltern und unter sorgfältiger Beachtung der kindlichen Signale.

Eltern werden darin unterstützt, eigene Stressmuster zu verstehen und konkrete Wege der Entlastung zu erproben. Zugleich richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Körpersprache und Ausdrucksformen des Kindes. Gemeinsam wird erkundet, wann das Kind Kontakt sucht, wann es eine Pause benötigt und welche Unterstützung ihm hilft, sich sicherer zu fühlen.

Die Haltung der EEH ist wertschätzend, ressourcenorientiert und frei von Schuldzuweisungen. Auch schwierige Reaktionen werden im Zusammenhang mit der jeweiligen Belastungsgeschichte betrachtet. Vorhandene Fähigkeiten und gelingende Beziehungsmomente bilden den Ausgangspunkt für Veränderung.

Ziel ist eine spürbare Entlastung im Alltag und die Stärkung eines tragfähigen Miteinanders, in dem die Bedürfnisse von Eltern und Kindern Raum finden.

Ein Beitrag zu frühen Unterstützungssystemen

Die EEH verbindet frühe Prävention, Krisenbegleitung und therapeutische Arbeit. Sie kann Familien bereits dann erreichen, wenn erste Unsicherheiten auftreten, und ebenso in Phasen ausgeprägter Belastung Orientierung und Stabilisierung anbieten. Umfang und Tiefe der Begleitung richten sich nach dem Bedarf der Familie und der Qualifikation der Fachkraft.

Innerhalb bestehender Hilfesysteme kann die EEH eine verbindende Funktion übernehmen: Belastungen werden gemeinsam eingeordnet, Ressourcen erschlossen und bei Bedarf weiterführende medizinische, psychosoziale oder psychotherapeutische Angebote einbezogen.

So ergänzt die EEH die interdisziplinäre Versorgung von Familien am Lebensanfang. Ihr Anliegen ist es, Eltern in ihrer Beziehungskompetenz zu stärken und Bedingungen zu schaffen, unter denen Sicherheit, Nähe und Vertrauen wachsen können.





Sicherheit, Nähe und Vertrauen



Die sichere Verbindung zu sich selbst unterstützt die sichere Verbindung zum Kind.

Bücher und Herausgaben über die Emotionelle Ersten (EEH)

Emotionelle Erste Hilfe
Bindungsförderung – Krisenintervention – Eltern-Baby-Therapie
Thomas Harms · Psychosozial-Verlag, 2022 (3. Auflage)
Das Grundlagenbuch zu Theorie, Methoden und Praxis der EEH.

Keine Angst vor Babytränen
Wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen Ihres Babys sicher begleiten. Das Elternbuch
Thomas Harms · Psychosozial-Verlag, 2019
Ein verständlicher Zugang für Eltern zur achtsamen Begleitung des Babyweinens.

Emotionelle Erste Hilfe in der Klinik
Ein Praxismodell zur Begleitung von Familien am Lebensanfang
Elisabeth Profanter, Barbara Walcher und Thomas Harms · Psychosozial-Verlag, 2024
Grundlagen und Erfahrungen zur Umsetzung der EEH im klinischen Alltag.

Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern
Grundlagen und Praxis
Thomas Harms (Hrsg.) · Psychosozial-Verlag, 2017
Ein Sammelband zu körperorientierten Ansätzen der frühen Eltern-Kind-Begleitung.

Verkörperte Bindung
Frühes Trauma heilen, Emotionen regulieren, Beziehungsfähigkeit stärken
Thomas Harms · Kösel-Verlag, 2026
Eine weiterführende Perspektive auf die körperorientierte Begleitung früher Bindungsverletzungen in der Psychotherapie mit Erwachsenen.

Postpartale Depression und andere Krisen vor und nach der Geburt
Familien mit Emotioneller Erster Hilfe sicher begleiten
Notburga Egerbacher-Anker · Psychosozial-Verlag, 2026
Mit einem Geleitwort von Thomas Harms.

Weitere Infos zur EEH unter: www.emotionelle-erste-hilfe.org

Fotos: Pupila Photography