

Presseinformation**Nora Imlau und Frau Annika****Goldrichtig****Was uns zusammenhält und trägt**DRESSLER*illustra*

Mit Einblicken ins echte Familienleben zeigt Erziehungsexpertin und Bestsellerautorin Nora Imlau, wie Nähe und Verbundenheit gelingen – selbst inmitten des ganz normalen Alltagschaos.

Nora Imlau veröffentlicht nach zahlreichen Sachbüchern nun erstmals ein Geschenkbuch für alle Eltern, das zum Nachdenken anregt und signalisiert: „*Du musst nicht perfekt sein, du bist richtig so, wie du bist.*“ Die Autorin erzählt von der Bedeutsamkeit zwischenmenschlicher Verbindung, vom Aneinander-Glauben und Miteinander-Erleben, von einem Familienleben, das auf die Bedürfnisse aller Familienmitglieder eingeht und eben trotzdem manchmal chaotisch, anstrengend oder hektisch ist. Die Illustrationen von Frau Annika unterstreichen die kurzen Kapitel und Impulse und regen zum Immer-wieder-Ansehen an.



In einer immer komplexeren Welt gibt es ein Bedürfnis nach Klarheit und Einfachheit – generationsübergreifend. Bei DRESSLER*illustra* erscheinen Bücher, die dieses Bedürfnis erfüllen: Geschenkbücher für Erwachsene, die zum Nachdenken, zum Träumen und zu Gesprächen anregen.

Nora Imlau und Frau Annika**Goldrichtig. Was uns zusammenhält und trägt**

Geschenkbuch

48 Seiten | Hardcover | 19.7 x 24 cm

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]

ISBN 978-3-69038-002-7

Erscheinungstermin: 11. September 2025

Presse- und Interviewanfragen bitte an: Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner
Katrin Hiller | katrin.hiller@politycki-partner.de | Tel. 040/430 9315-13

Die Urheberinnen

© Maria Herzog (Ausschnitt)



Nora Imlau, geboren 1983, ist vielfache SPIEGEL-Bestsellerautorin, Journalistin, Speakerin und eine der wichtigsten Expertinnen für Familienthemen in Deutschland. Sie hat vier Kinder und lebt mit ihrer Familie in Süddeutschland. Sie hat zahlreiche Sach- und Kinderbücher veröffentlicht, u.a. „Bindung ohne Burnout“ oder „Meine Grenze ist dein Halt“.

© Marusia Luft (Ausschnitt)



Frau Annika lebt in Mainz. In ihrem Atelier zeichnet sie Illustrationen für Kinder- und Jugendbücher, Comics, Magazine, Plakate, Identifikationsfiguren, Kalender und vieles andere. Zum Buch *Goldrichtig* sagt sie: „Ein Anker im Alltag. Eine mutmachende Lektüre für die kleine Pause zwischendurch. Die Texte von Nora geben dir das Gefühl: Du bist genug. Ich glaube, das müssen wir alle viel öfter hören und auch glauben.“

Fragen an Nora Imlau

Sie sagen, dass Sie mit Ihren Bücher einen neue Elterngeneration unterstützen möchten. Was macht diese Elterngeneration anders als die davor?

Die heutige Elterngeneration setzt sich sehr intensiv mit den eigenen Mustern und Prägungen auseinander und überlegt genau, was sie ihren eigenen Kindern weitergeben will und was nicht. Dabei reflektieren Eltern heute kritisch ihre eigenen Erziehungs- und Sozialisationserfahrungen und ergänzen diese Überlegungen um Erkenntnisse der modernen Entwicklungspsychologie und Bindungsforschung. Dadurch ist die heutige Elterngeneration extrem reflektiert und informiert, aber häufig auch verunsichert und sehr selbstkritisch im Umgang mit den eigenen vermeintlichen Fehlern. Umso wichtiger ist es, dass Eltern heute lernen, nicht nur liebevoll und sanft mit dem eigenen Nachwuchs zu sein, sondern auch mit sich selbst.

Ihnen sind die Bedürfnisse aller Familienmitglieder ebenso wichtig wie die der Kinder. Welche konkreten Voraussetzungen braucht es, um sicherzustellen, dass die Bedürfnisse jedes Einzelnen gleichermaßen beachtet und erfüllt werden können?

Es ist im Familienleben nicht immer möglich, zu jedem Zeitpunkt alle Bedürfnisse gleichermaßen zu berücksichtigen – aber es sollte eine gesunde Balance der Bedürfnisse herrschen, und dazu gehört es auch, Zumutungen gerecht zu verteilen. Konkret heißt das: Manchmal muss das Kind einen Moment zurückstecken, manchmal die Eltern, aber grundsätzlich haben alle Bedürfnisse dasselbe Gewicht und werden ernst genommen, gesehen, gewürdigt und so gut es eben geht erfüllt.

Warum ist die enge Bindung zwischen Eltern und Kindern so elementar?

Es geht bei der Eltern-Kind-Bindung weniger um die Frage, wie eng sie ist, als um die Frage, wie sicher sie ist. Sichere Bindungserfahrungen im Gepäck zu haben macht Kinder stark und selbstbewusst, und dazu gehört sowohl, dass sie sich ihren Eltern ganz nah fühlen können, als auch, dass sie altersangemessen losgelassen werden und sich freischwimmen dürfen. Eine sichere Bindung ist geprägt von Zugewandtheit und Verlässlichkeit, in der beide großen menschlichen Grundbedürfnisse Raum finden: Das nach Nähe und emotionaler Verbundenheit und das nach Freiheit und Autonomie.

Ein großes Thema in der Community, bei DRESSLER*illustr*o und in Ihrem Buch ist Selbstfürsorge. Verraten Sie wie man im Alltagschaos gut für sich selbst sorgen kann?

Selbstfürsorge beginnt mit einer Haltung der Selbstwertschätzung: Wir müssen nicht nur im Kopf verstehen, sondern auch im Herzen fühlen, dass wir es wert sind, emotional wie körperlich gut versorgt und genährt zu sein. Das widerspricht der Prägung vieler Menschen, insbesondere vieler Frauen und Mütter, sich selbst und ihre Bedürfnisse immer allen anderen unterzuordnen. Selbstfürsorge als Mutter bedeutet deshalb nicht unbedingt: Ich zuerst! Sie bedeutet vor allem: Ich auch! Meine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die aller anderen. Genau, wie ich darauf achte, dass mein Kind genug isst, genug trinkt, genug schläft, genug spielt, genug Liebe und Aufmerksamkeit und Zuneigung erfährt, muss ich auch darauf achten, mir all diese Dinge auch selbst zu schenken. Denn ich habe sie nicht weniger verdient und brauche sie auch nicht weniger!