

Von wegen Mutterglück

Zehn bis 15 Prozent aller schwangeren Frauen in Deutschland leiden nach der Geburt ihres Kindes unter Depressionen. Charlène A. aus Bonn ist eine von ihnen. Sie berichtet, was es bedeutet, nach der Geburt völlig überfordert zu sein – und wie sie mit ihrem Kind doch noch glücklich geworden ist



Ein Gefühl der Unvollkommenheit: Frauen, die an einer Wochenbettdepression leiden, denken nicht selten, dass sie eine schlechte Mutter seien

FOTO: BENJAMIN WESTHOFF

VON MARIE SCHNEIDER

Keine Übelkeit, keine Schmerzen: Eine „Traumschwangerschaft“ habe sie erlebt, sagt Charlène A. (Name der Redaktion bekannt). Sie hat sich auf ihr Kind gefreut, auf eine „unbeschwerte, tolle“ Elternzeit gemeinsam mit ihrer Ehefrau. „Ich habe mir vorgestellt, dass die Zeit nach der Geburt wie der Himmel auf Erden wird“, sagt die 37-Jährige, die in Bonn lebt. Doch es kam alles ganz anders: A. konnte sich kaum um ihr Kind kümmern, litt dauerhaft unter Angstzuständen, weinte täglich.

Zehn bis 15 Prozent der schwangeren Frauen in Deutschland leiden nach der Geburt ihres Kindes an einer sogenannten postpartalen Depression, erklärt Andrea Hocke, Gynäkologin in leitender Funktion an der Uniklinik Bonn (UKB). „Postpartal“ beschreibt den Zeitraum nach der Geburt bezogen auf die Mutter. Die Krankheit ist nicht mit dem „Babyblues“ gleichzusetzen. Unter dieser vorübergehenden Traurigkeit leiden nach Angaben von Hocke deutlich mehr Frauen in den ersten Tagen nach der Geburt. „Die Frauen weinen dann aus heiterem Himmel, können sich nicht mehr freuen und sind irritiert von ihrer Gefühlssituation“, erläutert Hocke. Nach wenigen Tagen hätten Frauen den Babyblues – der oft durch hormonelle Schwankungen hervorgerufen wird – wieder überwunden.

„Wenn diese psychische Instabilität aber nicht aufhört, und vielleicht sogar noch schlimmer wird, spricht man von einer postpartalen Depression“, erklärt Hocke. Diese könne im Gegensatz zum Babyblues auch erst zwei bis drei Monate nach der Geburt eintreten. Und sie kann auch bei Vätern vorkommen, die mit der neuen Lebenssituation überfordert sind.

Die Krankheit äußert sich mit „allen Zeichen einer depressiven Symptomatik“. Dazu zählen unter anderem Niedergeschlagenheit, Konzentrationsstörungen und Antriebsarmut. „Außerdem kommt bei postpartalen Depressionen häufig der Zwangsgedanke hinzu: »Ich tue meinem Kind etwas an«. Das ist ein sehr quälender Gedanke“, sagt Hocke. Dabei handele es sich nicht um einen Wahn, sondern vielmehr um die Angst, das Kind beispielsweise versehentlich zu verletzen.

Dieses Gefühl kennt auch Charlène A. „Ich habe mich nicht getraut, mit der Kleinen alleine zu sein. Ich hatte Angst, dass ich sie kaputt mache, weil sie so klein ist“, erinnert sich die Mutter an die Tage kurz nach der Geburt ihrer Tochter im August 2022. Einen ausschlaggebenden Moment habe sie beim Duschen etwa fünf Tage nach der Geburt erlebt. Als sie das Wasser anstellte, hörte sie scheinbar ihr Kind schreien. Doch als sie daraufhin das Wasser abstellte, merkte sie, dass die Tochter gar kein Geräusch von sich gab. Kurze Zeit später passierte dies erneut. „Da wusste ich, dass mit mir etwas nicht stimmte“, sagt sie.

Charlène A. habe nicht gewusst, wie sie mit „diesem kleinen Wesen“ umgehen sollte. „Es waren wirklich Hyperängste, dass etwas mit dem Kind passiert“, sagt

sie. Hinzu kam der Gedanke, dass sie selbst unfähig sei, das Kind zu beruhigen, wenn es anfängt zu schreien. Sie konnte es nicht wickeln, konnte nicht fünf Minuten mit dem Kind allein in einem Raum sein. „Solche grundsätzlichen Dinge, von denen man denkt, dass man sie von Anfang an machen wird, habe ich mich nicht getraut, zu machen“, sagt A. Das Wickeln habe sie beispielsweise als eine unüberwindbare Arbeit erlebt. Bei jeder Aufgabe sei sie pessimistisch gewesen: „Ich dachte von Anfang an: Das klappt nicht. Also habe ich auch viele Sachen gar nicht ausprobiert.“

Jeden Tag habe die Mutter geweint, obwohl das vor der Geburt ihrer Tochter nie vorkam. In ruhigen Momenten habe sie durchaus über ihr Verhalten nachdenken können und nicht verstanden, warum ihr der Umgang mit dem Kind so schwerfällt. „Ich war wie in meinem eigenen Körper gefangen“, erinnert sich A.

Außerdem plagte sie dauerhaft das schlechte Gewissen. Ihre Ehefrau musste schließlich alle Aufgaben übernehmen. „Ich dachte: Ich bin doch diejenige, die das Kind bekommen hat. Und jetzt muss meine Frau alles machen.“ Wenn das Kind nachts schrie, stand A. zwar auf, konnte aber nicht helfen. „Dieses schlechte Gewissen meiner Ehefrau gegenüber hat mich zerrissen“, so A.

Auch Hocke beschreibt ein Gefühl der Unvollkommenheit, das bei vielen Frauen, die an Wochenbettdepression leiden, aufkommt. „Sie denken dann, dass sie eine schlechte Mutter seien und fragen sich teilweise, warum sie überhaupt ein Kind bekommen haben“, erklärt die Expertin. Das Umfeld erschwere die Situation häufig: „Da heißt es dann: Freu dich doch mal! Oder: Das ist doch alles nicht so schlimm, stell dich mal nicht so an.“ Die gesellschaftlichen Konventionen, das Bild der angeblich perfekten Mutter, die alles alleine schafft, erhöht den Druck auf die Frauen. Das führe wiederum dazu, dass sich die Frauen für ihren Zustand schämen und schweigen, wodurch die Krankheit sich verschlimmern kann – ein Teufelskreis.

Schon nach knapp einer Woche suchte sich Charlène A. Hilfe bei der Schwangerschaftsberatungsstelle der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Bonn/Rhein-Sieg. Deutlich früher als andere Betroffene: „Keine junge Mutter gibt gerne zu, dass sie nicht zurechtkommt. Der Schritt, sich Hilfe zu holen, ist ein großer. Manche Frauen quälen sich einige Monate, bevor sie anrufen“, weiß Annette Lemler-Lauerbach, Psychologin und Psychotherapeutin in der

Schwangerschaftsberatung der AWO Bonn/Rhein-Sieg. Dabei sei es wichtig, möglichst früh zu helfen. Zwar würden die Symptome meist innerhalb des ersten Lebensjahres des Kindes von selbst verschwinden. „Aber diese vielen Monate sind für Mutter und Kind belastend und können sich negativ auf die Beziehung zum Kind oder dessen Entwicklung auswirken. Und unbehandelt kann eine postpartale Depression auch deutlich länger als ein Jahr anhalten“, sagt die Psychologin.

Charlène A. hat dies nicht erlebt, ist aber trotzdem froh, so früh Hilfe bekommen zu haben. Eine Psychotherapie habe ihr geholfen sowie eine Familienhebamme, die einmal pro Woche die junge Familie besuchte. „Mit ihr habe ich die Sprache meines Babys gelernt“, erinnert sich die Bonnerin. Sie trainierte, das Baby zu wickeln und mit ihm alleine zu sein. Und schließlich half ihr auch, wieder arbeiten zu gehen. „Wieder in den Alltag reinzukommen, war ein Lichtblick für mich“, sagt sie. Die Elternzeit habe ihre Ehefrau übernommen. Eine Entlastung im Alltag sei wichtig, so Hocke. Eine medikamentöse Behandlung könne ebenfalls helfen, wenn alle anderen psychosozialen Unterstützungen ausgeschöpft sind.

Warum A. an der postpartalen Depression erkrankte, kann sie sich selbst nicht erklären. „Frauen, die vorher schon einmal depressiv waren, haben ein erhöhtes Risiko, an postpartaler Depression zu erkranken“, erklärt Lemler-Lauerbach. Auch die persönlichen Umstände und die Geburtserfahrung spielen nach Angaben der Psychologin eine Rolle. Und schließlich sei eine Geburt eine große Umstellung im Leben. „Das ist nicht für alle selbstverständlich“, sagt Lemler-Lauerbach. Hocke fügt hinzu, dass auch Gewalterfahrungen in der Vergangenheit eine Depression nach der Geburt begünstigen können. Charlène A. fand es „erschreckend“, daran erkrankt zu sein, insbesondere weil sie „sonst so gut im Leben steht“, sagt sie. Warum es manche Frauen trifft und andere nicht, könne nicht abschließend geklärt werden, sagt Hocke.

Gerade deshalb wünscht sie sich eine bessere Aufklärung: „Es ist ein großes Problem, dass Frauen bei der Nachsorgeuntersuchung beim Gynäkologen oder auch beim Kinderarzt häufig schon depressiv sind, aber nicht darüber sprechen. Sie werden aber auch nicht danach gefragt.“ Sie sehe deshalb auch die Ärztinnen und Ärzte in der Verantwortung, mehr über das Thema zu informieren. Bei ihren Arztbesuchen während der Schwangerschaft habe niemand sie darüber aufgeklärt, dass nach der Geburt postpartale Depressionen auftreten können,

berichtet Charlène A. „Es wäre schon gut gewesen, mal davon gehört zu haben“, findet sie.

Dennoch hatte sie Glück: Sie erkannte schnell, dass es ihr nicht gut geht, ist offen damit umgegangen und hat sich Hilfe gesucht. Heute muss sie während der Arbeit oft an ihre Tochter denken. „Ich vermisse sie dann und wäre gerne bei ihr.“ Charlène A. denkt mittlerweile nur noch selten darüber nach, was im Umgang mit ihrer Tochter schiefgehen könnte. „Man denkt immer, es wird wie das Glück auf Erden, wenn man ein Kind bekommt. Das war bei uns direkt nach der Geburt nicht so. Aber mittlerweile schon. Wir erleben dieses Glück auf Erden einfach ein bisschen später.“

HILFSANGEBOTE

Postpartale Depression

Hier bekommen Schwangere bei Komplikationen Hilfe:

■ **Frühe Hilfen:** Angebote für Eltern ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern. Kontakt in Bonn: 0228 224155

■ **Schatten und Licht:** Selbsthilfeorganisation. Telefonnummer: 08293 965864, E-Mail: info@schatten-und-licht.de

■ **Schwangerschaftsberatung** der Arbeiterwohlfahrt Bonn/Rhein-Sieg: 0228 85027770

■ **Hilfetelefon** „Schwierige Geburt“: 0228 92959970

■ **Web-App** „SmartMoms“:
www.smart-moms.de

■ **Mutter-Kind-Ambulanz** der
LVR-Klinik Bonn. snm