

Wenn die Liebe zum Kind blockiert ist

Nach der Geburt weinte Isabelle nur wochenlang. In einem Moment war ihr Sohn alles für sie. Andererseits ärgerte er sie, überwältigte sie, war überhaupt nicht interessiert. „Ich hatte eine unglaubliche Liebe zu meinem Kind. Gleichzeitig herrschte völlige Leere und ich wollte alles von mir wegdrücken“, sagt sie. Zweieinhalb Monate nach der Geburt stellte sie schließlich fest, dass etwas nicht stimmte. Ein Psychologe diagnostizierte bei Isabelle eine postpartale Depression. Isabelle ist heute 28 Jahre alt und will ihren richtigen Namen nicht preisgeben. Sie kämpft seit zwei Jahren gegen postpartale Depressionen. Und es ist kein Einzelfall: Schätzungsweise 10 bis 15 Prozent …

Nach der Geburt weinte Isabelle nur wochenlang. In einem Moment war ihr Sohn alles für sie. Andererseits ärgerte er sie, überwältigte sie, war überhaupt nicht interessiert. „Ich hatte eine unglaubliche Liebe zu meinem Kind. Gleichzeitig herrschte völlige Leere und ich wollte alles von mir wegdrücken“, sagt sie. Zweieinhalb Monate nach der Geburt stellte sie schließlich fest, dass etwas nicht stimmte. Ein Psychologe diagnostizierte bei Isabelle eine postpartale Depression.

Isabelle ist heute 28 Jahre alt und will ihren richtigen Namen nicht preisgeben. Sie kämpft seit zwei Jahren gegen postpartale Depressionen. Und es ist kein Einzelfall: Schätzungsweise 10 bis 15 Prozent aller Mütter in Deutschland leiden darunter. Postpartum, dh postpartal, bedeutet nach Trennung vom Kind. „Wir nennen den postpartalen Beginn, weil das Kind in den Fokus gerät und weil typische Symptome wie Schuldgefühle und Verlust des Selbstwertgefühls mit den Gefühlen der Mutter

zusammenhängen“, sagt Almut Dorn, Psychologin und Psychotherapeutin aus Hamburg. Ihre Spezialität ist die gynäkologische Psychosomatik.

Schwierigkeiten, in die Mutterrolle hineinzuwachsen

In ihrer Praxis behandelt Dorn viele Frauen mit postpartalen Depressionen. Typische Symptome sind ein Antriebsverlust, ein Verlust des Interesses und eine schwere Depression. Darüber hinaus entwickelten die Betroffenen häufig Schuldgefühle und glaubten, dass sie versagten und dass andere Mütter es leichter finden würden, in ihre neue Rolle hineinzuwachsen. Isabelle auch. Schwierigkeiten beim Windeln und Stillen ihres Sohnes warfen sie in tiefe Zweifel. „Ich bin nicht gut für mein Kind. Ich habe als Mutter versagt. Es waren Sätze wie diese, die nach der Geburt ihres Kindes häufiger auftauchten.

Isabelle hatte keine obsessiven Gedanken, die manchmal bei postpartalen Depressionen auftreten. Darüber sprechen Sie, wenn Mütter sich sagen, dass sie ihr Kind verletzen wollen. „Obsessive Gedanken sind normalerweise das Gegenteil von dem, was Sie erwarten und werden nicht ausgeführt“, sagt Almut Dorn. Solche Fantasien sind oft voller Scham. Aber du bist ihnen nicht ausgeliefert. Dorn betont, dass Frauen mit Konfrontationstherapie obsessive Gedanken in den Griff bekommen können.

Verwechseln Sie nicht Baby-Blues und postpartale Depressionen

Der sogenannte Baby-Blues, der bei etwa der Hälfte aller Mütter auftritt, muss nicht behandelt werden. Der Baby-Blues geht Hand in Hand mit leicht depressiven Stimmungen und Traurigkeit. Im Gegensatz zur postpartalen Depression verschwindet sie jedoch innerhalb weniger Stunden oder Tage wieder.

Noch heute wird erwartet, dass Eltern und insbesondere Mütter auf ihre Kinder aufpassen. Negative Gefühle wie Isabelle und andere Betroffene passen nicht wirklich dazu. Die Geburt ist ein extremes Ereignis sowohl für die Psyche als auch für den Körper. Das hormonelle Gleichgewicht steht auf dem Kopf, der Östrogen- und Progesteronspiegel sinkt und der Körper erholt sich von Schwangerschaft und Geburt. Eine Geburt kehrt die Welt einer Frau radikal um. Plötzlich ist sie nicht nur für sich selbst verantwortlich, sondern auch für ein Neugeborenes. „Die Frau schlüpft in eine völlig neue Rolle, es können Stillschwierigkeiten auftreten und Schlafstörungen sind ebenfalls normal“, sagt der Psychotherapeut Dorn.

Traumatische Geburt als Hauptauslöser?

Isabelle kam erst eine Woche vor dem erwarteten Fälligkeitstermin zu einer Routineuntersuchung ins Krankenhaus, ohne zu wissen, was an diesem Tag auf sie zukam. Ihre Werte seien auffällig, wurde ihr gesagt. Hat sie keine Schmerzen? Zehn Minuten später ging eine Hebamme den Flur entlang. Dann sagte sie zu ihrem Mann: „Oh, sieh mal. Jemand wird gleich sein Baby bekommen. Sie war entzückt, bis sie bemerkte, dass die Dame auf sie zueilte. Was folgte, ist das, was Isabelle jetzt als Hauptgrund für ihre Krankheit beschreibt.

Isabelle kam in den Notfall-Operationssaal: akutes Nierenversagen und Schwangerschaftsvergiftung. Ich weinte und hatte Angst. Niemand hat mit mir gesprochen und alle waren schnell“, sagt sie. Als sie aufwachte, hatte sie schreckliche Schmerzen: „Ich war immer noch im Kreißsaal und hatte überall Schläuche.“ In der Zwischenzeit war ihr Baby auf der Intensivstation und wurde künstlich beatmet. Wenn sie eine halbe Stunde später operiert worden wäre, hätten sie und ihr Kind nicht überlebt. Da Isabelle während der Operation viel Blut verloren hat, konnte sie am Anfang kaum stehen. Währenddessen blieb ihr Sohn auf der Intensivstation. Erst nach drei Tagen konnte sie ihr Kind zum ersten Mal sehen. Der unmittelbare physische Kontakt zwischen Mutter und Kind nach

der Geburt ist wichtig, um eine Verbindung herzustellen. Experten nennen diese Bindung.

Viele Faktoren spielen eine Rolle

Die Ursache für eine postpartale Depression ist individuell und eine Kombination sehr unterschiedlicher Faktoren. „Eine Depressionsgeschichte ist der wichtigste Prädiktor für eine postpartale Depression“, sagt Almut Dorn. Darüber hinaus können negative Erfahrungen in der Kindheit, Stress während der Schwangerschaft, sozioökonomische Faktoren und das soziale Umfeld des Patienten eine Rolle spielen.

Isabelle kannte das Gefühl, von allem überwältigt zu sein. Sie hat mehr als die Hälfte ihres Lebens mit Depressionen zu tun. Nach der Geburt und nach dem Kontakt mit ihrem Sohn war es wieder so. „Ich versage total, es liegt an mir“, sagte sie sich immer wieder. Wegen ihrer Schmerzen übergab sie ihrer Mutter alltägliche Aufgaben. Eine wichtige Unterstützung, die aber auch Isabelles Perfektionismus zerkratzte. Verzweiflung, Einsamkeit und ein tiefes Schuldgefühl breiteten sich aus. Nicht untypisch für postpartale Depressionen: „Depressionen sind wie Parasiten, die sich von Ängsten und Gedanken ernähren“, sagt sie.

Der Partner ist ebenfalls belastet

Sie hat immer noch Alpträume über die traumatische Geburt. Ihr Mann ließ es auch nicht kalt. Er war während der Operation im Kreißsaal und musste zusehen, wie sie und sein Kind um ihr Leben kämpften. Nach der Geburt zog er sich immer weiter zurück und half kaum im Haushalt. Isabelle sagt, er zeige auch typische Symptome einer Depression, würde aber versuchen, sie zu unterdrücken.

Der Lebensrhythmus ändert sich nach der Geburt eines Kindes, nicht nur für Frauen. Experten diskutieren daher kürzlich, ob Väter auch eine postpartale Depression entwickeln können. Ein Treffen der American Psychological Association ergab, dass etwa

10 Prozent der Väter nach der Geburt an einer Depression leiden. „Aber Männer haben noch größere Schwierigkeiten, den Weg zu einem Psychotherapeuten zu finden. Es ist immer noch sehr beschämend „, sagt Dorn.

Psychologische Hilfe nur teilweise verfügbar

Wer im Zusammenhang mit der Geburt in Deutschland psychisch krank wird, ist oft auf sich allein gestellt. Es gibt nur 71 stationäre Behandlungsplätze in Einrichtungen, die Therapien für Eltern und Kinder anbieten. Isabelle hat beschlossen, drei Monate ohne ihren Sohn in eine Klinik zu gehen. Um die Verbindung zu trennen, sagt sie. Wenn es um Schwangerschaft und Geburt geht, müssen sich Eltern oft selbst darum kümmern. „In anderen Kulturen werden die Eltern vollständig betreut, aber das tun wir nicht genug“, sagt Almut Dorn. Viele Familien lebten in einer anderen Stadt als die Großeltern des Kindes. Es würde dann keine Hilfe zwischen den Generationen geben. „Eltern können von einem Freund, der bei der Arbeit ist, nicht viel Unterstützung erwarten“, sagt Dorn.

Heute versteht sich Isabelle besser mit sich und ihrer Rolle als Mutter. Die Stimmungsschwankungen von Anfang an sind jetzt unter Kontrolle. Sie hat auch einen ambulanten Therapieplatz gefunden. „Ich habe gelernt zu akzeptieren, was passiert ist. Jetzt weiß ich, dass es nichts mit mir als Person zu tun hat“, sagt sie.

Inspiziert vom LVZ Newsticker -> Zum kompletten Artikel

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de