

# Journal

DAS WOCHENEND-MAGAZIN DER RHEIN MAIN PRESSE | SAMSTAG, 12. OKTOBER 2013

## Alptraum Kind

POSTPARTALE DEPRESSION Wenn der Babyblues zur Krankheit wird | Von Daniela Noack

**M**arina Hartmann\* lebte in einer heilen Welt. Sie hatte einen sicheren Job, einen lieben Mann und ein schönes Zuhause. Ein Kind sollte das Glück perfekt machen. Doch es kam anders. Nach der Geburt fühlte sie sich „auf einem Höllentrip, den man dem schlimmsten Feind nicht wünscht“. Vor der Schwangerschaft verlief das Leben der Bankangestellten nach Plan. Das Kind brachte alles durcheinander. Die Mitteldreißigerin aß und

blues“, sagt Juliane Peters\*. Doch ihr Traum vom Kind war längst zum Alptraum geworden. Jedes Mal, wenn die Chefssekretärin ihr „absolutes Wunschkind“ fütterte, musste sie sich übergeben. Weinen wurde für die bis dahin so lebenslustige 28-Jährige zum Dauerzustand. Als der Notarzt sie schließlich in die Psychiatrie brachte, hatte sie nur eine Angst: „Wenn du jetzt in die Klappe gehst, nehmen sie dir das Kind weg.“

Eine psychische Erkrankung während und nach der Schwangerschaft ist immer noch ein Tabuthema. Die Vorstellung, dass die Geburt eines Kindes automatisch glücklich macht, hält sich hartnäckig. Die Zahlen sprechen eine andere Sprache. 100.000 Frauen sind es jährlich in Deutschland, die durch die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise stürzen, schätzt Sabine Surholt. 250 Mal pro Tag wird die Website von „Schatten & Licht“ angeklickt, einem inzwischen bundesweit aktiven Verein, den Surholt vor 17 Jahren zusammen mit anderen Betroffenen gründete. Damals gab es keine Selbsthilfegruppen für Mütter in seelischer Not. Diese landeten irgendwann in der Psychiatrie, meist ohne adäquate Behandlung.

Wie es sich anfühlt, in der allgemeinen Psychiatrie zu landen, daran erinnert sich Verena Becker\* allzu gut. Mehrere Wochen verbrachte sie auf einer Akut-Station, zusammen mit Alkoholikern und Drogenabhängigen. Nach einer traumatischen Geburt mit Notkaiserschnitt sah sie auch mit geschlossenen Augen noch schreiende Kinder. Der Mann war auf Dienstreise, als sie auf eigenen Wunsch in der Psychiatrie aufgenommen wurde. Willkommen fühlte sie sich dort nicht – schon gar nicht mit Kind! Sie wurde mit Medikamenten ruhig gestellt. Was eigentlich mit ihr passierte, verstand sie nicht. „Schlaf dich aus. Komm mal runter“, riet ihr das ratlose Pflegepersonal und entließ die Mutter wieder. Die war in ihrer Verzweiflung bereit, ihr Baby an wildfremde Leute auf der Straße zu verschenken. Ein Gedanke beherrschte sie: Wenn mein Kind nicht mehr da ist, habe ich endlich Ruhe!

„Obwohl zehn bis 20 Prozent der Mütter betroffen sind, ist Deutschland bei der Erkennung und Behandlung der postpartalen Depression noch Entwicklungsland“, klagt Surholt und fordert mehr Mutter-Kind-Einheiten in der Psychiatrie, sowie eine deutschlandweite Mütter-Hotline. Psychologen, Psychiater, Ärzte und Pflegepersonal seien nicht ausreichend geschult, klagt sie.

Anders als der sogenannte Babyblues, von dem 50 bis 80 Prozent der Mütter betroffen sind, handelt es sich

bei der postpartalen Depression nicht um ein vorübergehendes Stimmungstief. Typische Kennzeichen sind: Müdigkeit, Erschöpfung, Appetit- und Schlafstörungen, zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber, Zwangsgedanken, Ängste, Panikattacken und Selbstmordabsichten. Es gibt graduelle Abstufungen von leichten Anpassungsstörungen bis zu schweren psychischen Formen.

Viele haben eine Ärzteodyssee hinter sich und müssen sich Fragen anhören wie: Wissen Sie eigentlich, wie

Auch der Münchner Bindungsforscher Karl-Heinz Brisch hält ein solches Sensibilitätstraining für sinnvoll. Er hat dafür das Präventionsprogramm SAFE entwickelt. SAFE steht für Sichere Ausbildung Für Eltern und richtet sich auch an Väter, die ebenfalls betroffen sein können. SAFE startet einige Monate vor der Geburt und endet um den ersten Geburtstag des Kindes. Mit Hilfe von Gesprächen und Übungen sollen die Eltern die Signale ihres Kindes besser verstehen und lernen, darauf angemessen zu reagieren. Auf dem Programm stehen außerdem die Auswirkungen der Schwangerschaft auf die Paarbeziehung oder der Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten des Kindes wie Schlafstörungen, Fütterprobleme oder exzessives Schreien.

Über Videoaufzeichnungen können die Teilnehmer ihre Interaktion mit dem Kind überprüfen. Besonderes Augenmerk liegt auf den Mechanismen der unbewussten Weitergabe eigener traumatischer Erfahrungen an das Kind und die Unterbrechung solcher Teufelskreise.

Ein solches Programm hätte Melanie Weber\* viel Leid ersparen können. Die Frankfurter Kauffrau verbrachte ihre Kindheit bei ihrer Mutter, die sie als Borderline-Persönlichkeit beschreibt. Sie erlebte jede Menge Angst und Schrecken: ständige Männerbesuche, Exzesse, Drogen, Alkohol und Schusswaffen. Als Erwachsene hatte sie sich daran gewöhnt, mit Verlustängsten und depressiven Stimmungen zu leben. Als sie mit 36 schwanger wurde, schwor sie sich: „So etwas tue ich meinem Kind nicht an!“ Nach der Geburt hatte sie das Gefühl, alles falsch zu machen und litt unter Schlaflosigkeit und Angstzuständen. Sie überlegte, ihr Kind bei Pflegeeltern abzugeben oder einfach in der Babyklappe und quälte sich anschließend mit Schuldgefühlen.

Emotionale Vernachlässigung und psychische Traumatisierung verbergen sich nicht nur unter dramatischen, sondern auch unter ganz normalen Lebensverhältnissen. Die Zahl der Unauffälligen ist groß, die die fatale Botschaft verinnerlicht haben: Nur

wenn du fleißig bist und gute Leistungen bringst, wirst du geliebt. Mit Schwangerschaft, Geburt und hormonellem Wechsel, gerät die Kontrolle ins Wanken. Plötzlich wird harmloses Kinderschreien zur Bedrohung.

Nicht immer muss es das erste Kind sein, das eine Wochenbettdepression hervorruft. Manche Frauen erinnern sich erst nach der Geburt des dritten Kindes an Jahrzehnte verdrängten sexuellen Missbrauch. Manch gut gehütetes Familiengeheimnis kommt erst durch die Krise an die Oberfläche.



Der Münchner Bindungsforscher Karl-Heinz Brisch hat das Präventionsprogramm SAFE entwickelt.

schief nicht mehr. Eine Hüftgelenksblockierung verursachte unerträgliche Schmerzen. Sie funktionierte nur noch wie ferngesteuert. Mechanisch versorgte sie ein Kind, das nicht ihr eigenes zu sein schien. Am liebsten hätte sie es irgendwo abgegeben.

Freunde und Bekannte reagierten mit Unverständnis: „Du hast doch alles“, hörte sie immer wieder. Selbst die Ärzte, bei denen sie weinend in der Praxis saß, begriffen nicht, was mit ihr los war. Am Ende war sie so erschöpft, dass sie im Stehen einschlief und nur noch einen Wunsch hatte: Nicht mehr aufzuwachen. Sie wurde in die Psychiatrie eingeliefert. Die Diagnose: Postpartale Depression, eine Depression, die nach der Geburt auftritt.

„Alle dachten, es wäre nur der Baby-



»Schlaf dich aus.  
Komm mal runter.«

sehr sich manche Frauen ein Kind wünschen? Werden die Mütter nicht richtig betreut, sind die Folgen fatal: Ihre Erkrankung geht an den Babys nicht spurlos vorbei und wird an die nächste Generation weitergegeben.

Neben der Behandlung der Mutter etwa mit Psycho- oder Traumatherapie ist auch die Mutter-Kind-Interaktion wichtig, weiß Corinna Reck. Die Psychologin untersucht seit langem die Auswirkungen von prä- und postpartalen psychischen Störungen auf die Mutter-Kind-Beziehung, sowie die kindliche Entwicklung. Die Ergebnisse ihrer Studien machen Mut. Auch wenn die Mutter krank ist, müssen die Kinder keine Schäden davon tragen, wenn die Mutter es mit Unterstützung lernt, feinfühlig auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen.



Sabine Surholt gründete die Website Schatten & Licht, einem inzwischen bundesweit aktiven Verein für Betroffene der postpartalen Depression.

Für viele reicht die Therapie allein nicht aus. Sie müssen Antidepressiva, Beruhigungsmittel oder andere Psychopharmaka einnehmen. Nach angemessener Behandlung aber kommen die meisten Frauen gestärkt aus der Depression heraus. Für die meisten ist sie rückblickend eine wichtige Zeit, in der sie Probleme aufarbeiten konnten. Für die Perfektionistin Marina Hartmann hat die Krise etwas zum Positiven verändert. Sie ist beruflich kürzer getreten und lebt heute viel unbeschwerter als früher. Inzwischen kann sie sich sogar vorstellen, ein zweites Kind zu bekommen. ■

\*Namen geändert

www.schatten-und-licht.de



Verzweifte Mutter – reif für die Kur: Bei der postpartalen Depression handelt es sich nicht um ein vorübergehendes Stimmungstief. Trotzdem ist es immer noch ein Tabuthema. Fotos: dpa/Daniela Noack