

Getrübtes Mutterglück

Endlich ist das lang ersehnte Kind da! Die Erleichterung ist groß und plötzlich kommt alles anders als erträumt: Statt Mutterglück dominieren Traurigkeit und Leeregefühl.

Bei diesen belastenden Gefühlszuständen, die eine Mutter nach der Geburt durchlaufen kann, unterscheidet man zwei Formen:

- Der sogenannte Baby Blues (Heultage) tritt bei ca. 80% der Frauen bis zum 10. Tag nach der Geburt auf, verschwindet aber in den meisten Fällen auch ohne Therapie wieder vollständig.
- Bei 10-20% der Frauen entwickelt sich im ersten Jahr nach der Geburt daraus hingegen eine postpartale Depression (Wochenbettdepression).

Die Gefühle von Stolz und Freude über das Neugeborene werden häufig überschattet von plötzlichen Tränen und tiefer Traurigkeit, Erschöpfung, innere Leere und Angst und manchmal auch aggressiven oder zwiespältigen Gefühlen gegenüber dem Kind. Scham und Schuldgefühle verhindern meist, dass über dieses Erleben offen gesprochen wird. Diese Merkmale der postpartalen Depression können unterschiedlich stark ausgeprägt sein und es müssen auch nicht alle vorhanden sein.

Was sind die Ursachen?

Es gibt derzeit keine einheitliche wissenschaftliche Erklärung für das Auftreten einer postpartalen Depression. Vielmehr versucht man in jedem einzelnen Fall zu verstehen, welche Faktoren dazu beigetragen haben könnten.

Die Geburt geht einher mit einer Veränderung im Hormonhaushalt der Frau, die zu Stimmungsschwankungen führen kann. Sie ist ein starker psychischer und sozialer Einschnitt, der eine Reihe von Veränderungen mit sich bringt. Unsere Gesellschaft vermittelt zudem oft ein ideales Mutterbild, das aber mit der heutigen Lebenswirklichkeit von Frauen und von Familien aus verschiedenen Gründen kaum mehr etwas zu tun hat.

Was kann man tun? Wer kann helfen?

Betroffene Frauen brauchen in einer solchen Situation vor allem Zuwendung, Verständnis, Bestärkung und Unterstützung und die Möglichkeit, offen über alles Belastende zu sprechen. In vielen Fällen kann der Erfahrungsaustausch in den Eltern-Beratungsstellen, mit dem Kinderarzt oder in Selbsthilfegruppen zum Abklingen der Störung führen. Wenn die Symptome aber stärker werden und andauern, so sollte unbedingt professionelle Hilfe aufgesucht werden.

Bereits in Geburtsvorbereitungskursen werden die werdenden Mütter und Väter über dieses Thema informiert, um gegebenenfalls darauf vorbereitet zu sein. Während des Aufenthaltes im Krankenhaus wird die bestmögliche Versorgung der gebärenden Mütter gewährleistet und Frauen sollten sich im Falle von Sorgen, Ängsten und Zweifeln bereits dort ohne Scheu Unterstützung holen.