

Unerwartetes Unglück – Depressionen nach der Geburt

forum Titelthema ∞

DIE GEBURT ihres Kindes löst jedes Jahr bei mehr als 100 000 Frauen und 70 000 Männern in Deutschland eine behandlungsbedürftige seelische Krise aus. ► Luisa und Thoralf L.* hatten bereits einige Jahre vergeblich versucht, ein Kind zu bekommen, und schon über Alternativen nachgedacht, als es plötzlich doch noch klappte. Da Luisa bereits 35 Jahre alt war, galt ihre Schwangerschaft als Risikoschwangerschaft. Ein Wort, das sich schlecht mit der Vorfreude der Eltern in Einklang bringen ließ: Gerade noch hatte Luisas Gynäkologin ihr bestätigt, dass von dem kleinen Fleck im Ultraschallbild ein Pulsieren ausging, das ein Herzschlag werden würde. Als Nächstes überreichte er ihr einen Stapel Flyer mit Informationen zu allen möglichen Vorsorgeuntersuchungen und damit zu allen erdenklichen Unwägbarkeiten. Das Internet half wenig, lieferte dafür aber lange Listen mit Ernährungsverböten, Ergänzungspräparaten und ungeeigneten Sportarten. Doch vor allem eine Angst blieb: Schon eine kleine Unachtsamkeit könnte dem ungeborenen Kind lebensbedrohlichen Schaden zufügen.

Dabei verlief die Schwangerschaft medizinisch betrachtet unkompliziert. Die spontane Geburt war lang, anstrengend und ohne Besonderheiten. Doch das anhaltende Stimmungstief wenige Wochen nach der Entbindung ließ sich nicht allein mit dem berühmten Babyblues erklären. Diese leichtere depressive Verstimmung betrifft etwa 50 bis 80% aller Mütter, hält höchstens einige Tage an und wird mit den großen hormonellen Umwälzungen im Körper in Verbindung gesetzt.

Großes Glück, große Scham

Bis zu 15% der Mütter und etwa 6 bis 10% der Väter, so schätzt die Deutsche Depressionshilfe, entwickeln im Laufe des ersten Jahres nach der Geburt ihres Kindes eine postpartale Depression oder Angststörung. Oftmals lassen sich bereits vor der Erkrankung Risikofaktoren ermitteln, die idealerweise auch für die Nachsorge (beispielsweise von einer Hebamme) berücksichtigt werden können. So sind

vor allem sehr junge und ältere Mütter gefährdet. Ein langes Warten auf die Schwangerschaft, hoher Erwartungsdruck oder psychische Vorerkrankungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, eine depressive Störung nach der Geburt zu entwickeln. Auch Ängste während der Schwangerschaft, Komplikationen rund um die Geburt und eine vorhergehende Fehlgeburt können auslösende oder verstärkende Faktoren sein.

Obwohl psychische Erkrankungen zunehmend ernster genommen und häufiger behandelt werden, nimmt die postpartale Depression weiterhin eine Sonderstellung ein. Jede Geburt ist der Auftakt zu einer Ausnahmesituation. Die Psychologie spricht von einem Live-Event bzw. einem kritischen Lebensereignis, das demnach eine besondere Anpassungsleistung erfordert. Für die jungen Eltern ist aber schwer zu unterscheiden, wann die großen Umwälzungen zur Überlastung und schlimmstenfalls zur psychischen Erkrankung führen.

»Hinzu kommt der Tabubruch«, weiß auch die Autorin Ulrike Schimpf, die nach der Geburt ihres zweiten Kindes eine besonders schwere postpartale Depression erlitten hatte. Das große Eltern Glück wird auf allen Kanälen – im sozialen, beruflichen, medialen Umfeld – als das schönste Ereignis des Lebens gefeiert. Wer es da wagt, an dieser Eindeutigkeit zu rütteln, stößt nicht selten auf Unverständnis oder gar Kritik. Schimpf hat erst nach einem stationären Aufenthalt in einer Psychiatrie und der Einnahme von Medikamenten den Weg aus der Krankheit gefunden und diesen in dem Buch *Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?* verarbeitet.

Diana Arnold ist
Online-Redakteurin der
Gemeinschaft der
Medizinischen Dienste.
d.arnold@md-bund.de

Das Klischee von der »Rabenmutter«

Luisa litt darunter, nicht die Euphorie zu spüren, die sie von sich selbst erwartete: Sie hatte sich dieses Kind so sehr gewünscht! Ihre Tochter war gesund und wunderschön! Wo war die Freude? Luisa suchte in sich nach einem mythischen Mutterinstinkt, nach überwältigender Liebe und fand nur Angst. Die andauernde Angst, bei allem, was sie für ihr Kind tat, etwas falsch zu machen und ihm so nachhaltig zu schaden.



Erkranken Mütter an postpartaler Depression, können sie Schlafstörungen, Ängste und Zwangsgedanken entwickeln. Auch ambivalente Gefühle gegenüber dem Kind können zu den Symptomen gehören. Für die Diagnostik wird unter anderem die Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) eingesetzt, ein Katalog von zehn Fragen zum Empfinden der Mutter, beispielsweise zu unbefangener Freude oder Gefühlen der Überforderung. Die Antworten erhalten verschiedene Punktwerte, deren Summe die Wahrscheinlichkeit einer postpartalen Depression abbildet.

Auch Väter können erkranken

»Auch Väter geraten mit der Geburt eines Kindes in eine normative Krise, die das Leben vollkommen neu ordnet«, so der Entwicklungspsychologe Prof. Dr. Andreas Eickhorst. Eickhorst forscht zum veränderten Rollenverständnis der Väter, das einerseits eine aktive Vaterschaft erst ermöglicht, aber zugleich den Druck und damit auch das Risiko für postpartale Depressionen erhöht. Die Symptome unterscheiden sich laut Eickhorst dabei kaum von denen der Mütter, werden aber seltener erkannt oder anders gelesen, beispielsweise als Burnout-Syndrom.

Dennoch ist die Aussicht auf Genesung für beide Elternteile gut, insbesondere wenn schnell gehandelt wird. Dies ist entscheidend, um nicht zuletzt die Entwicklung einer gesunden Eltern-Kind-Beziehung so wenig wie möglich zu gefährden. Bei Verzögerung drohen schwerere Verläufe, Chronifizierung, die Entwicklung einer postpartalen Psychose oder sogar Suizid.

Mütter, die an postpartaler Depression erkranken, erhalten niedrigschwellig viele Informationen und unterstützende Angebote, beispielsweise durch den Selbsthilfeverein *Schatten & Licht*, der von betroffenen Frauen 1996 gegründet wurde, sowie durch sogenannte Frühe Hilfen, also vielfältige Beratungs- und Hilfsangebote für die erste Zeit nach der Geburt.

Für Väter dagegen ist sowohl die Forschungslage als auch ein spezifisches Hilfsangebot vergleichsweise dürftig. Doch auch sie profitieren davon, wenn Familienberatungen Geburt und Bindung nicht allein von der Mutter her denken, sondern das gesamte Gefüge, also Väter und andere Bindungspersonen, für die die Geburt ebenfalls ein einschneidendes Ereignis ist, gleichwertig einbeziehen.

Echte Mütter statt Superheldinnen

Luisa hatte Glück: Eine gute Freundin, die selbst einige Jahre zuvor an einer postpartalen Depression erkrankt war, erkannte die Vorzeichen und half ihr, sich Hilfe zu suchen. Sie verabredete sich mit ihr zu regelmäßigen ausdauernden Spaziergängen, gelegentlich auch mal ohne Baby. Über den Verein Schatten & Licht e.V. fand Luisa zudem eine Selbsthilfegruppe und bestärkenden Austausch mit anderen Müttern. Sie lernte, die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und liebevoll darauf zu reagieren. Die Zeit mit ihrer Tochter wurde entzerrt von den Kategorien »richtig« und »falsch«. Neben der reinen Fürsorge wurde Zeit für ein Kennenlernen geschaffen und das Vertrauen in die liebevolle Beziehung zwischen Mutter und Tochter konnte wachsen. Luisa sagt heute: »Das Wochenbett war wie eine Isolationshaft. Ich war nicht unglücklich über mein Kind. Ich war nur unglücklich und mit diesem Unglück allein. Ich hatte im Kopf die Idee verankert, dass alle anderen Mütter Frauen sind, deren Mutterinstinkt eine Art Superheldinnenkraft ist, die ich offensichtlich nicht besitze. Deswegen hat mir vor allem der Kontakt zu echten Müttern mit echten Mütterproblemen geholfen.« ◻

* Namen von der Redaktion geändert

