

# Wie die Geburt eines Kindes alles verändern kann

Eigentlich hat Miriam ihr Leben gut im Griff: Sie ist glücklich verheiratet, liebt ihren Job und weiß recht genau, wie man bei Stress die Notbremse zieht. Bis zu dem Tag, der alles verändern soll: der Geburtstag ihrer Tochter.

Miriam ein Mensch, der gut funktioniert. Wer Hilfe braucht, kann sich auf sie verlassen. Das ist schon so, seit sie ein Kind ist. Weil ihre Mutter voll berufstätig ist, übernimmt sie früh viel Verantwortung für sich und die Familie. Sie ist es gewohnt anzupacken. Wenn Probleme auftauchen, geht sie diese zielstrebig an und findet schnell eine Lösung. Ausbildung, Job, Hochzeit, Schwangerschaft - die wichtigen Phasen des Lebens managt sie ohne viel Aufhebens. Auch als ihr Hausarzt eine Schilddrüsenunterfunktion diagnostiziert, wirft das die heute 36-jährige Miriam nicht aus der Bahn. Sie nimmt konsequent ihre Tabletten und hat ihre Blutwerte gut unter Kontrolle.

Doch mit der Ankunft ihrer kleinen Tochter wird plötzlich alles anders. Die Geburt selbst ist kompliziert und endet mit einem Kaiserschnitt. Direkt danach nehmen die Schwestern ihr das Kind erstmal für zwei Stunden weg „weil sie Ruhe braucht“. Das Baby trinkt nicht gut.

Gefühlt verbringt Miriam die ersten Wochen nach Geburt nur mit Stillen, Abpumpen und Heulen. Sie fühlt sich komplett überfordert, isst kaum noch und nimmt rapide ab.

Die sonst so selbstsichere Frau fühlt sich im Umgang mit ihrem Kind unsicher. Die banalsten Dinge stressen sie: „Was ziehe ich dem Kind an? Was ist warm und was ist kalt? Was trägt ein Baby zum Schlafen?“ Weil das Kind nicht genug zunimmt, hat sie ein schlechtes Gewissen. Immer wieder fühlt sie sich elend und muss scheinbar grundlos weinen. „Heulen“, nennt sie es selbst im Nachhinein.

Heulen muss sie auch bei ihrer Hausärztin, die sie aufsucht, weil sie nun auch nicht mehr mit ihrer Schilddrüsenerkrankung zurechtkommt. Seit Wochen fühlt sich Miriam unruhig, kann trotz Erschöpfung nicht schlafen. In der Schwangerschaft hat sie die Medikamentendosis erhöhen müssen, um das Kind mitzuversorgen. Nun scheint die Schilddrüse völlig aus dem Ruder zu laufen. „Ich war gleichzeitig so unruhig und wollte was tun“, erzählt sie „aber wenn ich dann was angefangen habe, habe ich es doch nicht hingekriegt.“

Die Hausärztin schaltet schnell und schickt Miriam zum Psychiater. Der erkennt gleich, wie schlecht es ihr geht und stellt viele Fragen. Auch die, ob sie manchmal daran denkt, sich oder dem Kind etwas anzutun. „Also das hatte ich zum Glück wirklich gar nicht, so dieses Gefühl“, berichtet sie erleichtert.

Miriam weiß, dass trotzdem etwas passieren muss. Denn so geht es nicht weiter. Der Psychiater verschreibt ihr Antidepressiva. Auch wenn Familie und Freundinnen zum Teil dagegen sind - Miriam entscheidet sich dafür, denn „wenn es mir jetzt hilft, dann machen wir das“. Die Tabletten verschaffen Miriam etwas Luft, weil sie die negativen Gefühle dämpfen. Doch fühlt sie nun auch keine richtige Freude mehr: „Ich wurde vom Gefühl her neutral.“

Ihr Kind nimmt weiterhin nicht wie gewünscht zu, die Milch reicht nicht. Miriam fühlt sich schuldig und ist „total gestresst“, bricht immer wieder in Tränen aus. Auch beim Kinderarzt. Der empfiehlt ihr eine Anlaufstelle für Stillprobleme. Auch wenn es Miriam zunächst große Überwindung kostet, bei einem Amt Hilfe zu suchen, geht sie dorthin.

Miriam bereut den Schritt nicht. Sie lernt, dass Zufüttern nicht schädlich ist für das Baby und dass es dem Kind nur gut gehen kann, wenn es ihr selbst gut geht. Die Beraterin kommt zu ihr nach Hause, hilft ihr beim ersten Fläschchen, macht ihr Mut. Sie besucht Miriam mehrere Monate lang immer wieder und steht mit Rat und Tat zur Seite - denn Miriam ist im Umgang mit dem Baby immer noch unsicher. Auch das viele Fragen-Müssen stresst sie gewaltig. „Für jemanden, der sonst so selbstständig ist, wie ich es bin, ist das schon schwierig, so viel zu fragen“, berichtet sie.

Trotzdem akzeptiert sie, dass es zum ersten Mal in ihrem Leben sie selbst ist, die Hilfe braucht. Nun ist sie auch bereit, sich psychologisch begleiten zu lassen. „Ich wollte nicht nur auf Medikamente setzen, weil ich das nicht für sinnvoll finde,“ erklärt sie „also ich wollte gerne mit jemandem reden, irgendwie.“ Die Beraterin nennt ihr mehrere Therapeuten und Miriam hat Glück. Sie erhält innerhalb einer Woche einen Termin und landet bei einer, wie sie es sagt, „total tollen Therapeutin“.

Sie lernt, dass viele Mütter unter einer Wochenbettdepression leiden. Dass nicht nur die Hormone schuld sind. Dass es vor allem Frauen trifft, die gewohnt sind,

ihr Leben bestens zu organisieren. „Und dann kommt so ein Kind und macht alles durcheinander“, formuliert Miriam treffend. Die Therapeutin gibt ihr auch praktische Tipps und Denkanstöße, wie sie in ihrer Situation besser klarkommt.

Doch nicht nur Profis unterstützen Miriam. Sie hat das Glück, dass ihre Familie mit anpackt und hilft, wo sie kann. Sowohl ganz konkret wie etwa bei der Beschaffung eines Autos, als auch mit Gesellschaft - denn Miriam hat seit der Geburt ihrer Tochter große Probleme, allein zu sein. Manchmal geraten aber auch Eltern und Bruder an ihre Grenzen und fordern, dass „sie sich mal zusammenreißen soll“, erzählt Miriam. Und gibt zu: „Ich kann mir schon vorstellen, dass das mit mir sehr anstrengend war.“

Auch Freundinnen stehen Miriam zur Seite. Vor allem, wenn sie nicht allein sein kann. Das geht nicht immer gut. Einige ihrer Freundinnen verstehen nicht, dass ein Kaffee und eine halbe Stunde Seelenmassage Miriams Problem nicht lösen. „Außenstehende können diese Gefühle kaum nachvollziehen“, meint Miriam, „man dreht sich im Kreis, wenn man immer wieder das Gleiche erzählt und der andere den Sinn nicht versteht.“

Besser verstanden fühlt sich Miriam in einem Forum für Mütter mit Wochenbettdepression. Doch auch das Forum hat seine Schattenseiten: Manche Frauen berichten, dass sie ihre Wochenbettdepression nie losgeworden sind, dass die negativen Gefühle mit Absetzen der Antidepressiva sofort zurückkehrten. Das macht Miriam Angst. Aber als sie die Medikamente nach einem halben Jahr absetzt, bleibt der befürchtete Rückfall aus.

Der Austausch mit anderen Betroffenen und ihre Psychotherapie helfen Miriam auch heute, nach der Depression, mit Belastungssituationen umzugehen. Und das sind nicht wenige. Zur Wochenbettdepression kommt beruflicher Stress dazu: Am ersten Tag nach ihrer Elternzeit erhält sie die Kündigung. Damit musste sie erst einmal fertig werden - auch wenn sie darauf vorbereitet war: Sie wusste, dass in den Monaten zuvor etliche Vorgesetzte und Kollegen ausgetauscht worden waren und ein komplett neuer Wind in der Firma herrscht.

Dennoch geht es ihr inzwischen gut. Sie hat einen neuen Job gefunden und gelernt, auf sich selbst zu achten. Sie weiß jetzt, wie wichtig genügend Schlaf und viel Bewegung an der frischen Luft für sie sind. Wenn sie spürt, dass sie sich zu viel auflädt, schaltet sie einen Gang runter.

Mir hilft dann tatsächlich Schwimmen“, sagt sie „das nehme ich zum Abschalten.“

Auf einer Glücksskala von 1 bis 10 sieht sie sich selber bei einer 8. Fragt man sie, was sie aus diesem Sumpf der Depression herausgezogen hat, weiß sie ganz genau: Auch wenn die Antidepressiva zunächst geholfen haben, am wichtigsten war es „darüber zu sprechen, sich aktiv Rat und Hilfe zu suchen“. Sowohl im Rahmen einer Psychotherapie als auch mit anderen Betroffenen. „Ich glaube, mir hat am meisten der Austausch mit anderen, die etwas Ähnliches erlebt haben, geholfen. Und einfach zu wissen, dass es Menschen gibt, denen es genauso ergeht oder erging wie mir.“



# Danksagung

Diese Geschichte ist im Rahmen von psyGA in Kooperation mit dem Mannheimer Institut für public health und der Health Vision GmbH entstanden. Es ist der Bericht einer echten Erfahrung, einer realen Person. Der Name wurde für die Veröffentlichung geändert.

Anlass für das Projekt war die Beobachtung, dass viele Menschen, die unter einer psychischen Krise oder Erkrankung leiden, diese oftmals vor ihren Mitmenschen verbergen. In der Rückschau sagen die meisten: „Ich hätte mich viel früher um mich kümmern müssen.“ Aber woran lässt sich erkennen, was ein Anzeichen für eine echte Krise ist und was vorüber geht? Aus der empirischen Forschung wissen wir, dass viele Anzeichen einer Überlastung frühzeitig erkannt werden können und dass ihnen entgegengewirkt werden kann. Aber woher weiß ich, wann es bei mir selbst soweit ist? Keine leichte Frage. Das dachten sich auch die Entwickler\*innen des psyGA-Teilprojekts „Aufstehen nach dem Fall“ und haben nachfragt - bei denen, die es wissen müssen: Das Projektteam suchte und fand 36 Menschen und ihre Geschichten. Diese Menschen waren bereit, davon zu erzählen wie sie eine schwierige Zeit bewältigt haben. Mit Ihrer Offenheit können sie anderen Menschen mit psychischen Problemen Mut machen und Inspiration geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen. Wir danken allen Mitwirkenden herzlich. Ohne sie wäre dieses besondere Projekt nicht möglich gewesen. .

