

Also so hatte ich es mir nicht vorgestellt!

Der Alltag einer Kleinkind-Mutter als Balanceakt zwischen Mutterlust und Mutterfrust.

Erschöpfungszustände bei Müttern von Kleinkindern.

Es lässt sich wohl kaum eine Mutter - speziell eine Kleinkind-Mutter - finden, der nicht irgendwann der Seufzer entfährt: "Also so hatte ich es mir nicht vorgestellt."

Erschöpfungszustände bei Müttern von Kleinkindern wurden erstmals von Dr. med. Markus Merz in einem 1987 in der Schweizerischen Ärztezeitung veröffentlichten Artikel, "Die Erschöpfungsdepression bei der Mutter von Kleinkindern", thematisiert. In seinem Artikel hält Dr. Merz fest: "Man kann beinahe sagen, dass der Situation der Säuglings- und Kleinkind-Mutter eine gewisse Neigung zu Erschöpfungszuständen innewohnt."

Angeregt durch diesen Artikel, meinen persönlichen Erfahrungshintergrund, den immer noch weit verbreiteten Mutterkult, der die Mütter zum aufsetzen einer Maske zwingt und durch die Tatsache, dass die Mütter selber in der wissenschaftlichen Forschung eine vernachlässigte Zielgruppe darstellen, entschloss ich mich, mich in meiner Dissertation mit der Situation von Müttern mit Kleinkindern (im Alter zwischen ca. 1-3 Jahren) zu befassen. Das Kind lässt sich in diesem Alter nicht mehr so leicht überallhin mitnehmen, sein Schlafbedürfnis nimmt ab, sein Redebedürfnis zu, und für den Besuch einer Spielgruppe oder eines Kindergartens hat es das notwendige Alter noch nicht erreicht. Zusätzlich fordern Streitereien und Eifersüchteleien unter den Geschwistern oder auch heftige Trotzreaktionen eines Kindes die Mutter oft bis an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Die emotionale und praktische Unterstützung durch den Partner und durch weitere Bezugspersonen sowie die Übereinstimmung in Erziehungsfragen sind für die Mutter in dieser Phase, in der von ihr enorme adaptive Leistungen abverlangt werden, von ganz besonderer Bedeutung.

Das Hauptziel meiner Untersuchung galt der Häufigkeit von Erschöpfungszuständen bei Müttern von Kleinkindern, angefangen bei körperlicher Erschöpfung wegen Schlafmangel, über die Überforderung durch Verhalten und Ansprüche des Kindes bis hin zu psychischen Erschöpfungssymptomen. Als Nebenfragen interessierten mich Stressfaktoren, mögliche Hilfen sowie deren Inanspruchnahme, gleichzeitig aber auch Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse der Mutter. In der Annahme, dass eine echte Erschöpfungsdepression nicht allzu häufig vorkomme und eines Rücklaufes von 15 bis 40 Prozent beschloss ich, den Fragebogen 1000 Müttern zuzustellen, die 1990/91 in Winterthur ein Kind geboren hatten. Als erstes Ergebnis und grosse Überraschung ist der Rücklauf zu werten: Knapp 70 Prozent der Fragebogen kamen ausgefüllt zurück, nicht selten mit persönlichen Begleitschreiben! Bevor ich näher auf die Untersuchung eingehe, möchte ich am Beispiel einer Mutter, die an der Untersuchung teilgenommen hatte, aufzeigen, wie das Zusammenwirken verschiedener Faktoren zu einer Erschöpfungsdepression führte. Trotz günstiger äusserer Bedingungen blieb sie nicht vor einer Erschöpfungsphase verschont, nutzte die Krise jedoch als Chance zu wachsen und zu reifen.

Meine beiden ersten Kinder waren ausgesprochen problemlos. Sie schliefen gut und schrien wenig, so dass ich sogar noch ein Tageskind zur Betreuung übernahm, als die ältere Tochter das Kindergartenalter erreichte. Die zusätzlichen Reibereien zwischen unserer älteren Tochter (5 J.) und dem Tageskind (2 1/2 J.) forderten mich stärker, als ich mir eingestand. Eine leichte depressive Verstimmung in jenem Sommer waren vermutlich die ersten Alarmzeichen. Ich war deshalb gar nicht unglücklich, als dieses Verhältnis durch den Wegzug des Tageskindes beendet wurde. Gleichzeitig hatte nun auch unsere jüngere Tochter das Kindergartenalter erreicht. Dies verschaffte mir einen neuen Freiraum! Ich genoss diese zwei Stunden, während denen beide im Kindergarten waren unheimlich! Sobald sie aus dem Haus waren, schloss ich die Türe ab, um völlig allein zu sein. Ich genoss diese Zeit wahnsinnig, ungestört konnte ich so vieles erledigen... bis eines Tages der Gedanke auftauchte, und jetzt, geht dies immer so weiter? Nein, dies möchte ich nicht. Der Wunsch nach einem dritten Kind erwachte und wurde immer stärker. Dazu kam, dass die Geburt des zweiten Kindes für mich ein sehr unbefriedigendes Erlebnis gewesen war. Nun wünschte ich mir sehnlichst, doch noch einmal eine gute Geburt erleben zu dürfen, eine Geburt, so wie ich sie mir vorstellte und nicht eine nach den Vorstellungen des Spitalpersonals. Ich besprach diesen Wunsch mit meinem Mann. Er konnte sich nicht so sehr dafür begeistern, jetzt, wo die beiden Mädchen eine gewisse Selbständigkeit erreicht hätten... Ich merkte jedoch, dass der Wunsch in mir Wurzeln geschlagen hatte. Ja, ich möchte nochmals ein Baby, eines zum Geniessen! Ich fühlte mich rundum stark genug.

Auf eine problemlose Schwangerschaft folgte eine Geburt, wie ich sie mir vorgestellt hatte. Ich wurde ernst genommen, meine Wünsche wurden respektiert, niemand befahl, so und so läuft es und nicht anders. Ein beglückendes Jahr reihte sich daran. Dieses dritte Kind war genauso problemlos wie die beiden ersten.

Als unsere Jüngste vierzehn Monate alt war, zogen wir aus dem Quartier, in dem ich aufgewachsen war, in diese neue Siedlung in einem anderen Vorstadt-Quartier. Ich hatte mich für diesen genossenschaftlichen Bau sehr engagiert. Schon einige Monate vor dem Umzug merkte ich jedoch, dass ich eigentlich gar nicht umziehen wollte. Das Einpacken wurde zur Qual, zusätzlich wurde unsere jüngste Tochter immer mühsamer. Sie packte aus, was schon sorgfältig eingepackt worden war! Alles musste mit den Händen erfahren werden, alles wurde auseinandergenommen... ihre zapplige, quirlige Lebensweise bereitete mir immer grössere Mühe. Als wir hier eingezogen waren, spürte ich bald, dass mir die Kraft fehlte, hier zu wohnen und für die Familie und diese Gemeinschaft da zu sein. Zuvor wohnten wir allein in einem alten Haus, mit Garten, Bäumen - und einer

eigenen Waschmaschine. Dieses neue Haus mit seiner kalten Architektur, der kahlen Umgebung und ohne eigene Waschmaschine und Trockenraum erforderte viel Kraft, um es zu beleben. Mir fehlte diese Kraft. Überall standen Kisten herum, mehrmals am Tag klingelte es, weil dieses und jenes nicht funktionierte... ich hatte das Gefühl, niemandem mehr gerecht zu werden, nichts mehr richtig erledigen zu können. Dies belastete mich sehr! Mein Mann ging morgens aus dem Haus, ihn störte es weniger, wenn Kisten herum standen, keine Vorhänge, Lampen und Bilder aufgehängt waren. Auf meine Bitte hin half er schon - aber dies erforderte zusätzliche Energie! Nach einigen Wochen war ich am Ende. Anfangs Jahr war es, da vermochte ich am Morgen jeweils kaum mehr aufzustehen. Ich hatte Angst, mich dem beginnenden Tag zu stellen. Am liebsten hätte ich mir die Decke über den Kopf gezogen und weitergeschlafen. All das Unerledigte hielt mich davon ab, überhaupt etwas anzupacken. Ich war wie gelähmt, erstarrt. Einen halben Morgen lang sass ich am Küchentisch über dem Einkaufszettel und versuchte zu überlegen, was ich gesundes für die Familie kochen könnte - und es fiel mir nichts anderes ein als Teigwaren! All mein Ideenreichtum schien ausgelöscht. Ich verspürte weder Lust zu kochen noch Lust zu essen, meine Kehle war wie zugeschnürt. Innerhalb weniger Wochen verlor ich sechs Kilogramm. Ich vertrug auch niemandem mehr. Meine grössere Tochter verhielt sich vermutlich dadurch noch trotziger, die zweite wich mir aus, sie verschwand bei ihren Freundinnen. Die Jüngste schien davon kaum etwas mitzubekommen, sie lebte quirlig und vergnügt in ihrer eigenen Welt. Gegen Abend fühlte ich mich jeweils wohler, ein Ende des Tages war abzusehen und mein Mann würde bald nach Hause kommen. Obwohl beide Grosseltern-Paare in unserer Nähe wohnten und mir die Kleine zum Teil wochenweise abnahmen, meine Wäsche bügelten und halfen, wo dies nur möglich war, wurde es von Tag zu Tag schlimmer. Ich grübelte darüber nach, warum es mir so schlecht ging. Alle versuchten mir zu helfen. Mein Mann erledigte auf dem Heimweg die anfallenden Einkäufe. Er kam nach Hause ohne Forderungen an mich zu stellen, er erwartete weder ein aufgeräumtes Wohnzimmer noch einen gedeckten Tisch. Im Gegenteil, sobald er da war, legte er selber dort Hand an, wo dies nötig war. Es musste auch für ihn eine sehr belastende Zeit gewesen sein. Ich erlebte ihn als grosse Hilfe. Womit konnte ich also meine Krise rechtfertigen? Ich fand weder ein Recht noch irgendeinen Grund dazu! Die Kritik richtete sich in der Folgezeit gegen meine eigene Person, die Schuldgefühle wuchsen. Ich merkte, dass ich den Faden nicht mehr alleine finden konnte und suchte mir einen Therapieplatz.

Als der Frühling nahte, merkte ich, dass die Menstruation nun schon seit zwei Monaten ausgeblieben war. Dies war eigentlich nichts aussergewöhnliches, ich hatte schon früher während Stress-Situationen Pausen bis zu drei Monaten erlebt. Diesmal wurde diese Pause jedoch.. von aussergewöhnlich starken Rückenschmerzen und von einer eigenartigen Übelkeit begleitet. War ich etwa.... ja, der Test bewies es, ich war erneut schwanger! Ich meldete mich beim Arzt zur Kontrolle an. In diesen zwei Wochen, die ich bis zum Arztbesuch warten musste, setzten wir uns intensiv mit dem Gedanken auseinander, was für uns ein weiteres Kind bedeuten würde. Ich fürchtete mich davor, für mich war es klar, dass ich kein weiteres Kind mehr verkraften würde. Irgendwie war diese Schwangerschaft auch anders als die vorangehenden. Die Kontrolle bestätigte meine Vorahnung. Ich war zwar schwanger, aber die Fruchtblase war leer. Die Frucht war in einem frühen Entwicklungsstadium abgestorben. Ohne grossen Eingriff erfolgte in den nächsten Tagen ein Abort. Erstaunt stellte ich fest, wie gleichzeitig eine riesige Belastung von mir gewichen war.

Von diesem Zeitpunkt an ging es aufwärts. Die ganze Auseinandersetzung mit der erneuten Schwangerschaft trug zur Klärung offen gelassener und eher belastender Fragen bei. Nun war ich fähig, den Trägerverein von einem Tag auf den andern abzugeben. Es war keine Übergabe, sondern eine Abgabe, ein Fallen lassen, etwas, das ich bis jetzt nie gekonnt hatte! Und ich machte eine ganz grosse neue Erfahrung, dass man das kann und darf - ohne verurteilt zu werden! Ich erfuhr in der folgenden Zeit sehr viel Verständnis und Unterstützung. Gleichzeitig konnte ich bei einer Psychologin eine Gesprächstherapie beginnen. Mit den heller werdenden Tagen in der Natur wurde es auch in meinem Innern zunehmend lichter.

Im Rückblick sehe ich ein, dass mich der Versuch, eine neue Lebensform, die Bedürfnisse von zwei Schülerinnen und einem Baby gleichzeitig unter einen Hut zu bringen, viel stärker gefordert hatten, als ich mir eigentlich eingestand. Um die Weihnachtszeit erlebte ich nochmals einen Rückfall. Wiederum waren es meine Vorstellungen, über die ich stolperte. Anstelle eines schönen Bildes entstand ein Geschmier, statt der schönen Guetzli eigenwillige Teigkreationen. Diesmal konnten wir jedoch besser mit der aufkommenden Krise umgehen. Ich hatte in der Zwischenzeit gelernt, sorgfältiger mit meinen vorhandenen Kräften umzugehen und meine Grenzen eher zu respektieren. Für einige Tage konnte ich die Jüngste meiner Mutter überlassen, zu der sie eine enge Beziehung hat. Von neuem wurde mir so deutlich bewusst, wieviel Verantwortung mit ihr wegging, wieviel mit ihrem Alter und ihrer Art verbunden ist - ich verspürte einen grossen, wohltuenden Freiraum.

Ich freue mich schon jetzt auf die Zeit, wo ich vermehrt auch wieder eigene Wege gehen kann. Die 24-Stunden-Belastung, die man als Mutter hat, das andauernde Zuständigsein, das hat mich sehr geschafft! Ich bin ein Mensch, der nur ohne Kinder konzentriert arbeiten kann. Wo ich mich auch befand, da hatte ich andauernd die Antenne draussen, dies erfordert so viel Energie!

Heute möchte ich als Lehrerin nicht mehr unbedingt mit Kindern arbeiten. Ich habe zu Hause genug, immer alles planen und vorbereiten, nein ... ich würde momentan viel lieber Schulbus fahren oder auf der Post stempeln gehen. Das Hauptmotiv für mich wäre, von zu Hause wegzukommen. Mutter zu werden und zu sein ist gewiss eine grosse Bereicherung im Leben einer Frau - so jedoch, hatte ich es mir nicht vorgestellt!

Etwas mehr als die Hälfte der befragten Mütter - 54, 7 Prozent - gaben an, eine länger andauernde, besonders

anstrengende und belastende Phase erlebt zu haben:

- 16,5% der Mütter erreichten dabei einen deutlich erhöhten Depressionsindex, d.h. sie wiesen deutliche depressive Symptome auf.
- Weitere 3,9% bzw. 27 Mütter erreichten einen sehr hohen Indexwert (bei einem theoretischen Maximalwert von 56 Punkten Werte zwischen 49 und 56 Punkten).

Diese unerwartet hohen Werte zeigen mit grosser Deutlichkeit, mit welchem Tabu belastende Aspekte der Mutterschaft noch immer belegt sind. Aus Angst vor Missverständnissen und deren Folge schweigen viele Mütter oder sprechen ihre Probleme nur indirekt an. Als grosse Entlastung werden die in grösseren Gemeinden entstandenen Krabbelgruppen bzw. Müttertreffs erlebt. Hier erfahren Mütter von Kleinkindern so etwas wie einen geschützten Raum. Probleme, ambivalente Gefühle, Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse können hier am ehesten angesprochen und offen diskutiert werden. Nur schon die Möglichkeit, im Müttertreff in Ruhe eine Tasse Kaffee trinken zu können, wurde von Müttern als bedeutende Erleichterung erfahren. Viele Mütter haben die Möglichkeit, sich im Rahmen meiner Befragung ungeschminkt über ihre Lebenssituation und ihre Gefühlslage äussern zu können, sehr begrüsst. Die Beantwortung der Fragen wurde, wie aus zahlreichen persönlichen Begleitnotizen zum Fragebogen hervorgeht, vielfach als Hilfe zur Klärung und Verarbeitung persönlicher Erfahrungen erlebt.

Auffällig ist, dass gerade Mütter mit starken Erschöpfungssymptomen hochgesteckte Ideale vertreten, sei dies nun in der Bereitschaft, als Mutter voll für die Familie da zu sein, oder auch in ihren Erwartungen an den Partner und an das Kind. Die Diskrepanz zwischen diesen Erwartungen und der Realsituation belastet den Familienalltag zusätzlich. Eine der Folgen dieser Diskrepanz ist die sinkende Zufriedenheit mit der Partnerbeziehung, ein bekanntes Phänomen, das auch von Blesky, Lang, & Rovine (1985) vor allem bei der Frau und während der ersten sechs Monate nach der Geburt beobachtet wurde.

Gerade diese hohe Bereitschaft der Mutter, zugunsten der Familie auf viele Bereiche ihres bisherigen Lebens zu verzichten, kann sich auf ihre Lebenszufriedenheit negativ auswirken. Früher folgte, weit häufiger als heute, bereits unmittelbar auf die Heirat ein Abbruch oder Unterbruch der Erwerbstätigkeit der Frau, zumal sie vielfach eine Tätigkeit ausübte, für die sie keine Ausbildung absolviert hatte. Heute ist eine Frau meistens bis kurz vor Geburt des ersten Kindes in einem von ihr ausgewählten Beruf tätig; der Einbruch in der Berufslaufbahn verlagerte sich also von der Heirat zur Geburt des ersten Kindes (vgl. Brüderl & Paetzold, 1992).

Mit dem Ausstieg aus dem Berufsleben verliert die Frau ein Netz an sozialen Kontakten, einen Bereich, in dem sie Anerkennung und Selbstbestätigung finden konnte. Zusätzlich wird sie finanziell von ihrem Partner abhängig. Als Hausfrau kennt sie - im Gegensatz zu ihrem Partner - keine abgegrenzte Freizeit mehr. Um so grössere Bedeutung für die Bewältigung der neuen Alltagssituation erlangen die schon vorhandenen bzw. neu hinzukommenden Energiequellen im Familien- und Nachbarschaftsbereich. Die Teilhabe an der Entwicklung des Kindes lässt die Mütter viele Mühsale erstaunlich rasch vergessen. Mit leuchtenden Augen erzählt sie von ihrer Freude über die ersten Schritte, die ersten Worte ihres Kindes. Auch ist ein grosser Anteil der Mütter zufrieden mit der Beteiligung ihres Partners an der Kinderpflege und -erziehung, ein etwas geringerer Anteil mit seiner Mithilfe im Haushalt. Trotz dieser positiven Aspekte dürfen auch die negativen, die das Hausfrauendasein mit sich bringen, nicht übersehen werden. Zeitschriften und Bücher zu erzieherischen Themen vermittelten der Mutter nicht selten idealisierte Vorstellungen und Erwartungen, die unerfüllt bleiben bzw. die sie als Mutter nicht zu erfüllen vermag. Verunsicherungen und Versagensgefühle belasten sie und schränken sie in ihrer Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit weiter ein. Die 24-Stunden-Präsenz, die im "Schatten" erbrachte Arbeit, soziale Isolation (eventuell noch verstärkt durch einen Umzug zur Anpassung des Wohnraumes an die neuen Bedürfnisse der Familie!) und das Zusammenspiel von intellektueller Unterforderung und emotionaler Überforderung (vgl. Brüderl & Paetzold, 1992) verstärken die Verlusterlebnisse. Die Mutter deutet den Freiraum, den ihr Partner sich leisten kann, um so stärker als "Ungerechtigkeit", je mehr sie sich eingeschränkt fühlt. Sie fühlt sich nicht selten benachteiligt, betrogen und im Stich gelassen! Der Weg bis zu jenem Punkt, wo die Mutterlust je länger je mehr in Mutterfrust umschlägt, ist nun nicht mehr weit. Aggressionen keimen auf, die sich an Banalitäten destruktiv entladen können in Form von Kindsmisshandlungen oder auch in tätlichen Auseinandersetzungen zwischen den Ehepartnern. Solche unkontrollierten Ausbrüche werden von der Mutter als sehr belastend und demütigend empfunden. Schuldgefühle und Ängste verfolgen sie, wie dies der folgende Ausschnitt aus einem Brief einer Mutter verdeutlicht: "Ich fühle mich vielmehr als Versagerin. Mögen es die zu hohen Ideale sein, mag es die Enttäuschung sein über meine eigenen Grenzen, oder sei es einfach die chronische Angst, dass Geschehenes nie mehr gut werden kann..."

Mütter mit einem hohen Depressionsindex äussern sich in wesentlich höherer Zahl über ihren Partner enttäuscht und fühlen sich von ihm im Stich gelassen. Der Anteil jener, welche ernsthaft eine Trennung erwägen, ist unter den Müttern mit hohem Depressionsindex zehnmal grösser als bei den andern Müttern! Damit findet sich die schon von Merz (1987) ausgesprochene Vermutung eindrücklich bestätigt, dass die Zahl der Trennungen und Scheidungen, deren Ursache in einer nicht erkannten mütterlichen Erschöpfungsdepression liege, nicht gering sein dürfte.

Der frühzeitigen Vorbeugung eines Mutterfrusts, der unbemerkt und schleichend in eine schwieriger zu behandelnde Erschöpfungsdepression (siehe Kasten) hinübergleiten kann, muss deshalb eine viel grössere Beachtung geschenkt werden. Dies um so mehr, als sich das zeitliche Zusammenfallen der Familiengründung mit dem Aufbau der beruflichen Karriere des Mannes vielfach noch erschwerend auswirkt. Die berufliche Karriere

des Ehemannes bzw. Partners darf kein Hindernis sein, den Bedürfnissen der Frau - nicht nur als Mutter - genügend Beachtung zu schenken.

Dem nötigen Aufwand an Energie steht - auch in der Betreuung von Kleinkindern - in einem ausgewogenen Verhältnis ein entsprechender Energiegewinn gegenüber. Erschöpfungsphasen beruhen auf einem Missverhältnis zwischen Energieverbrauch, -reserven und -gewinn. In unserem speziellen Fall ist das Kleinkind als primärer Verbraucher mütterlicher Energie oft gleichzeitig auch eine bedeutsame Energiequelle. Ganz verschiedene Faktoren tragen mit unterschiedlich grossen Anteilen (je nach den persönlichen Bedürfnissen) zum gesamten Energiehaushalt und zum Wohlbefinden der Mutter bei. Als bedeutsam haben sich erwiesen:

Das Kind: Sein Schrei- und Schlafverhalten, seine Gesundheit und Entwicklung, sein Charakter (Offenheit bzw. Verslossenheit, Trotzen, Eifersucht, sich selber beschäftigen können...)

Der Partner: Seine Mithilfe und Anteilnahme (ohne dass die Frau darum bitten muss!), sein Interesse an den Bedürfnissen der Partnerin, seine Zuverlässigkeit und Treue.
75% der Mütter wünschten sich, wieder einmal ganz allein ein Wochenende mit ihrem Partner verbringen zu dürfen. Ganz deutlich kam in den Antworten zum Ausdruck, wieviel ihnen die emotionale Zuwendung bedeutet, das ganz persönliche Interesse des Partners an ihnen als Frau.

Die Wohnsituation: Die Wohnungsgrösse, eine kinderfreundliche Umgebung und Nachbarschaft (gegenseitige Kinderbetreuung), die Möglichkeit echter sozialer Kontakte.
Bei mehreren Müttern war ein Umzug das auslösende Ereignis einer Erschöpfungsdepression!

Der Beruf: Gut zwei Drittel der Mütter sind der Ansicht, dass eine Mutter ihre Erwerbstätigkeit unterbrechen sollte, solange Kinder sie nötig haben.
Gleichzeitig beneiden aber nicht wenige ihren Mann um seine Möglichkeit, berufstätig zu sein. Sie vermissen die Selbständigkeit und Abwechslung durch ihre frühere Berufsarbeit. Knapp ein Drittel geht mit durchschnittlich 10-15 Wochenstunden einer Teilzeitbeschäftigung nach; fast alle möchten später wieder in eine Arbeit ausserhalb des Hauses einsteigen.

Die Ursachen von Erschöpfungsdepressionen sind im Einzelfall sehr unterschiedlich. Zusammenhänge mit einzelnen Merkmalen wie dem Lebensalter der Mutter oder der Kinderzahl fanden sich nicht bestätigt. Die Ursachen sind in der Regel weit komplexer. Angesichts einer weit verbreiteten Vermischung von Nachgeburtsdepression (postnataler Depression) und Erschöpfungsdepression ist hervorzuheben, dass weder die Geburt des Kindes, noch die körperliche Erschöpfung der Mutter als Auslöser von Erschöpfungsdepressionen zu betrachten sind. Vielmehr ist die körperliche Erschöpfung eine Folge der emotionalen Erschöpfung bzw. der Erschöpfungsdepression (vgl. Textkasten).

Die Ansatzpunkte zur Mobilisierung von Energiequellen bzw. Verminderung von Stressfaktoren im Leben einer Mutter sind sehr persönlich; sie lassen sich nicht nach einfachen Rezepten bewerkstelligen. Trotzdem bin ich überzeugt, dass es einige Punkte gibt, denen allgemein eine grössere Beachtung geschenkt werden sollte. Es gibt nicht einfach die Lebensform. Wir verbrauchen zuviel unnötige Energie, uns gegen Kritik zu verteidigen, dass wir nur Hausfrau sind bzw. dass wir noch einer Arbeit nachgehen. Die Schwellenangst, als Hausfrau "out" zu sein bzw. als Berufsfrau die Kinder zu vernachlässigen, muss unbedingt gesenkt werden. Eine liebevolle, zuverlässige Betreuung durch eine Drittperson muss sich nicht negativ auf das Kind auswirken, im Gegenteil, sie kann sogar eine Bereicherung sein! Ein weiterer bedeutsamer Punkt scheint mir zu sein, dass wir Frauen unsere Männer aus der Zuhelferrolle entlassen, dass wir bereit sind, ihnen gewisse Bereiche in eigener Verantwortung zu überlassen. Das ist gar nicht so einfach. Einerseits setzt dies voraus, dass die Männer bereit sind, diese Bereiche zu übernehmen, andererseits aber auch, dass wir es akzeptieren können, wenn sie nicht nur nach unseren Vorstellungen schalten und walten!

Grosse Veränderungen mit bleibendem Wert geschehen selten von heute auf morgen. Vielmehr ist auch hier die Taktik kleiner Schritte zu wählen. Das Phänomen der Erschöpfungsdepression überhaupt einmal zur Kenntnis und ernst zunehmen, ist vordringlich. In diesem Sinne sollten Ursachen und Symptome von Erschöpfungszuständen zum Pflichtthema von Elternvorbereitungskursen werden, aber auch zum Thema von Kleinkindberatung und Elternbildung. Wiederholt wurde der Wunsch nach Sprechstunden für Mütter oder persönlichen Beratungsmöglichkeiten geäussert. Auch Mütterzentren und Müttertreffs, wo sich Mütter frei von Erwartungsdruck begegnen und miteinander ins Gespräch kommen können, sind wichtige Beiträge zur Prävention von Erschöpfungsdepressionen bei Müttern von Kleinkindern und ihren weitreichenden Folgen.

Die Depressionsformen, die mit der Mutterschaft in engerem Zusammenhang stehen, werden sehr oft miteinander verwechselt und vermischt. Ich möchte deshalb die wichtigsten Begriffe kurz erläutern.

Allgemeines Stimmungstief

Geringe depressive Verstimmung in den ersten Wochen nach der Geburt. Vermutlich sind davon recht viele Mütter betroffen. Als mögliche Ursachen werden psychosozialer Stress und die hormonelle Umstellung diskutiert.

Wochenbettpsychose

Psychosen, die im Wochenbett und in der sogenannten Stillperiode auftreten. Sie beginnen in der Regel akut und treten vor allem in der 2. - 4. Woche nach der Geburt auf. Im weiteren Sinne werden dazu auch Psychosen gezählt, die sich innerhalb von 3 Monaten nach der Geburt manifestieren. Typisch ist die fehlende Mütterlichkeit für die Zeit der Psychose.

Postnatale/postpartale Depression

Dieser Depressionsbegriff wird erst in der neueren Literatur verwendet.

postnatal: für die nachgeburtliche Phase *des Kindes*

postpartal: für die nachgeburtliche Phase *der Mutter*

Der Begriff "postnatale Depression" (eher in der Populärliteratur) bzw. "postpartale Depression" (eher in psychologischer Literatur) wird sehr inkonsequent verwendet. Dazu werden sowohl Wochenbettdepressionen, als auch eigentliche Erschöpfungsdepressionen gezählt.

Die Depressionssymptome unterscheiden sich nicht, jedoch ist die Ursache und zum Teil auch die Behandlung ganz verschiedener Art!

Erschöpfungsdepression

Sie tritt auf nach einer länger andauernden *affektiven* Überforderung. *Belastende Lebensumstände* ohne näheren Zusammenhang zur Geburt führten zu einer Verarmung *emotionaler* Lebenskraft (vgl. Kielholz 1971). Die körperliche Ermüdung tritt als Symptom bzw. Folge und nicht als Ursache einer Erschöpfungsdepression auf. Die Erschöpfungsdepression verläuft schleichend und wird deshalb oft nicht (frühzeitig) erkannt.

Verwendete Literatur

Belsky, Jay / Lang, Mary E. / Rovine, Michael: Stability and change In marriage across the transition to parenthood: a second study.
Journal of Marriage and the Family, 1985, 855- 865.

Brüderl, Leokadia / Paetzold, Bettina (Hrsg.): Frauenleben zwischen Beruf und Familie. Psychosoziale Konsequenzen für Persönlichkeit und Gesundheit.
Weinheim/München: Juventa, 1992.

Kielholz, Paul: Diagnose und Therapie der Depressionen für den Praktiker.
München: Lehmanns 1971.

Merz, Markus: Die Erschöpfungsdepression bei der Mutter von Kleinkindern.
Schweizerische Ärztezeitung, 68. Jg., 1987, 40, 1779-1784

Weitere Literatur zum Thema

Barbara Sichtermann:

Vorsicht Kind. Eine Arbeitsplatzbeschreibung für Mütter, Väter und andere.
Berlin: Verlag Klaus Wagenbach, 1992 (2. Auflage), Fr. 18.20.

Ein sehr ehrliches Buch, das zugleich die Bedürfnisse des Kindes und der Mutter ernst nimmt!

Markus Merz:

Die Erschöpfungsdepression bei Müttern von Kleinkindern.
Schweizerische Ärztezeitung, 68. Jg., 1987, Nr. 40, S. 1779 -1784.

Erkennung der Vorstufen und der eigentlichen Erschöpfungsdepression, deren Ursachen und Behandlung.

Remo Largo:

Baby-Jahre. Das andere Erziehungsbuch.
Hamburg: Carlsen Verlag, 1993, Fr. 49.40.

Ein zwar etwas teures Buch, dafür aber sehr umfassend zu wichtigen Themen, die vor allem die ersten zwei Lebensjahre betreffen, insbesondere:

- Veranlagung und Erziehung (Trotzanfälle selbständig werden usw.)
- Beziehungsverhalten
- Motorik
- Schlafverhalten
- Schreiverhalten
- Spielverhalten
- Sprachentwicklung
- Trinken und Essen
- Wachstum

Anstelle von überlieferten Grundhaltungen und schematischen Ratgeberkonzepten, die den individuellen Bedürfnissen des Kleinkindes kaum je gerecht werden, schildert der Autor (Vater von 3 Kindern) anschaulich und anhand zahlreicher Beispiele die altersabhängige und von Kind zu Kind sehr unterschiedliche Entfaltung der menschlichen Fertigkeiten.

Gisela Preuschoff:

Ich weiss nicht, wo mir der Kopf steht. Hilfe für gestresste Mütter.
München: Kösel Verlag, 1993, Fr. 28.40.

Die Autorin ist Mutter von vier Kindern. Als Praktikerin möchte sie gestressten Müttern Anregung geben, trotz allem die Ruhe zu bewahren und wieder zu sich selber zu finden. Sie beschreibt Entspannungsmethoden, gibt Denkanstösse und erwähnt zu entsprechenden Themen weiterführende Literatur. - Wählen Sie insbesondere aus der Fülle von Entspannungsmethoden, was Sie persönlich anwenden möchten.

Marie-Liese Jeanrenaud, Corinne Rickenbacher-Fromer, Anna Sorgo Flury:

Mutterschaft, Berufstätigkeit und Kleinkind. Chancen und Risiken.
Zürich: Pro Juventute Verlag, 1992, Fr. 32.—

Die Verfasserinnen sind selber berufstätige Mütter. Sie beschreiben die historische Entstehung und Veränderung der Mutterideologie und einen Fächer von Betreuungsformen, von der Betreuung der Kinder durch Ammen und die Grossfamilie bis hin zur Krippe! Sie geben dabei auch Einblick in die Vorzüge und Risiken der verschiedenen Betreuungsformen.

Ruth Tanner-Berger