

Wenn Mutter sich nicht mehr helfen kann

Mütter von kleinen Kindern sind einem Dauerstress ausgesetzt. Diese Belastung kann zu einer Erschöpfungsdepression führen – ein wenig bekanntes Krankheitsbild, das es aber ernst zu nehmen gilt.

Der nachfolgende Bericht beruht auf einem Artikel in der Schweiz. Aerztezeitung, welcher noch detaillierter auf Lösungsansätze eingeht. Er kann via die Homepage www.intimitaet-sexualitaet.ch eingesehen werden.

Nach einer problemlosen Schwangerschaft bekam die 32jährige Maria ihr erstes Baby - ein Wunschkind. Pina war ein grosses, gesundes Mädchen, das mit der reichlich strömenden Muttermilch bestens gedieh. Maria hingegen fühlte sich zunehmend schwächer und antriebslos. Alles war ihr zuviel. Anfänglich besorgte ihre Mutter noch den Haushalt. Aber dann musste Maria wieder auf eigenen Füessen stehen. Nur, es ging einfach nicht: «Draussen war schönes Wetter, und ich lag mutlos im Bett. Ich fand einfach die Kraft nicht, aufzustehen.»

Marias Energie reichte gerade aus, um ihre kleine Tochter zu versorgen. Ihr Mann kaufte ein, kochte und räumte die Wohnung auf, wenn er abends heimkam. Maria spürte, dass er es gut meinte, sie aber im Grunde genommen nicht verstand. Wie konnte er auch: Er kannte Maria seit vier Jahren als quicklebendige, immer unternehmungslustige Partnerin; es war ihm unerklärlich, was mit seiner Frau geschehen war.

Maria raffte sich schliesslich dazu auf, ihren Hausarzt zu konsultieren. «Ich fühlte mich völlig hilflos, konnte mich selber nicht verstehen. Ich dachte nur noch, dass es doch irgend jemanden geben müsse, der mir hilft.» Der Arzt erklärte Maria für völlig gesund. Sie habe einzig einen etwas zu niedrigen Blutdruck, aber sonst sei alles bestens. Maria fühlte sich als totale Versagerin.

Die ärztliche Diagnose war nicht falsch: Körperlich fehlte Maria nichts. Was der Arzt aber übersah: Seine Patientin war psychisch krank.

Sie litt an der Erschöpfungs- oder Mutterschaftsdepression.

Eine englische Studie aus dem Jahr 1982 kommt zum Schluss, dass ungefähr zehn Prozent aller Frauen nach der Geburt diese ernst zu nehmende Krise durchmachen. Auf die Schweiz umgerechnet heisst das: Maria ist eine von rund 8000 Frauen, die alljährlich von der Mutterschaftsdepression betroffen sind.

Dennoch ist diese Art der Depression - nicht zu verwechseln mit der sogenannten Wochenbettdepression - hierzulande nahezu unbekannt. Ein Grund dafür ist im immer noch tief verwurzelten Idealbild der glücklichen, sich aufopfernden und unendlich belastbaren Mutter zu finden. Frauen, die diesen kollektiven Wunschvorstellungen nicht entsprechen können, fühlen sich schuldig und schweigen. Und wenn sie darüber sprechen, fehlt oft das Verständnis ihrer Umgebung.

An einer Erschöpfungsdepression können Frauen aus allen sozialen Schichten leiden. Auch Alter oder Bildungsniveau spielen keine Rolle. Die Ursache für diese Krankheit liegt denn auch nicht in der Persönlichkeit der einzelnen Mutter, sondern in ihrem gesellschaftlichen Umfeld. «Eine Mutter mit kleinen Kindern steht unter einem Dauerstress», erklärt der Basler Psychiater Markus Merz, der in seiner psychotherapeutischen Arbeit der Erschöpfungsdepression häufig begegnet. «Die Mutter muss immer präsent sein und sich in die rasch wechselnden Gefühlszustände der Kinder einfühlen. Sie selber ist dabei allein, isoliert und bekommt selten Anerkennung für ihre enorme Leistung. Das alles führt zu einem hohen Verbrauch an emotionaler Energie.»

Hinzu kommt die körperliche Erschöpfung. Der Vierstundenrhythmus eines Babys hat zur Folge, dass die Mutter nie mehr als drei Stunden am Stück ruhen kann.

Ein weiterer Faktor, der eine Depression begünstigt, ist die Isolation der jungen Mutter. Mit der Geburt des ersten Kindes geben viele Frauen ihren Beruf und damit einen Teil ihrer Identität auf. Sie verlieren den Kontakt zu Arbeitskolleginnen und -kollegen. Auch die Anerkennung für geleistete Arbeit fällt weg. Ausserdem bleibt mit einem Säugling kaum Zeit zu sozialen Kontakten.

Frauen, die unter einer Mutterschaftsdepression leiden, sind krank und brauchen Hilfe. Noch kommt es aber allzu häufig vor, dass Ärzte und Ärztinnen über dieses Erschöpfungssyndrom nicht Bescheid wissen und deshalb nicht angemessen reagieren. Bescheid wissen müssen auch die zukünftigen Mütter. Sie brauchen dringend mehr Information. In Säuglingspflegekursen bestünde die Gelegenheit, auf die speziellen Belastungsmomente in der Mutterschaft hinzuweisen.

«Wenn ich vorher gewusst hätte, wie schlimm meine Krise wird, hätte ich von Anfang an anders reagiert», sagt Käthi, die noch nie in ihrem Leben eine Depression durchgemacht hatte. Sie war drei Monate nach der Geburt ihres Kindes völlig abgemagert, konnte weder essen noch schlafen und hatte panische Ängste, deren Gründe sie nicht kannte. In diesem dritten Stadium der Erschöpfung (siehe Kasten) brauchte Käthi einen zweiwöchigen Klinikaufenthalt, Medikamente und später eine begleitende Psychotherapie, um aus ihrem Tief wieder auftauchen zu können.

Je früher die betroffene Mutter, die Mütterberatungsschwester, der Hausarzt oder die Hausärztin Zeichen von Erschöpfung feststellen und ernst nehmen, desto besser sind die Heilungschancen. Von ärztlicher Seite kann eine Hauspflege verschrieben werden oder Ferien bei berufstätigen Müttern. Eine gute Möglichkeit, die Mutter mit Kleinkind vor der Isolation zu bewahren oder daraus herauszuholen, sind Müttertreffpunkte. Eine wirksame Entlastung ist aber auch ein Vater, der sich aktiv an der Babypflege beteiligt und einen Teil der Verantwortung, auch nachts, übernimmt.

Hilfe für die betroffenen Mütter heisst auch, über diese Depression offen anzusprechen. Erschöpfung darf nicht länger als Schwäche betrachtet werden, die es zu verstecken gilt. Um dieses Tabu zu brechen, wäre es dringend notwendig, dass sich die Wissenschaft eingehend mit der Mutterschaftsdepression auseinandersetzen würde. (ua)

Die drei Stadien der Mutterschaftsdepression

In einer Depression ist der Verbrauch an Energie grösser als die Produktion. Das daraus entstehende seelische Ungleichgewicht kann sich äussern in Appetit- und Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Gewichtsabnahme, Verlust des sexuellen Interesses und Angstgefühlen. Eine Erschöpfungsdepression betrifft nicht allein die Mutter, sondern die ganze Familie.

Im ersten Stadium vermag sich die Mutter nicht mehr abzugrenzen. Sie gibt allen Forderungen der Kinder nach und gönnt sich selber überhaupt nichts mehr. Die Wut über diesen Zustand zeigt sich darin, dass sie gereizt ist und die Kinder anschreit. Der Partner kennt seine Lebensgefährtin meistens nicht von dieser Seite, zieht sich zurück oder erteilt gute Ratschläge.

Im zweiten Stadium fühlt sich die Mutter zunehmend kraftlos. Alles ist ihr zuviel. Sie möchte ausschliesslich schlafen und umsorgt werden. Aus der Erschöpfung heraus kommen manchmal berechnete, manchmal unberechnete Vorwürfe an den Partner, wie: «Du kümmerst dich zu wenig um die Familie» oder «Du verstehst nicht, was mit mir los ist». Ehekrise sind in diesem Stadium häufig.

Im dritten Stadium ist die Mutter einem enormen inneren Druck ausgesetzt. Sie kann die Wirklichkeit nicht mehr wahrnehmen. Sie leidet unter unerklärlichen Ängsten, die sie Tag und Nacht verfolgen, fühlt sich wertlos und möchte am liebsten sterben. Nicht selten richtet sie die zerstörerische Energie gegen ihre Kinder: In der Überforderung der Mütter liegt häufig der Ursprung für Kindsmisshandlungen. (ua)

Artikel aus Beobachter 1989