Mein Baby war endlich da. Und ich spürte –

NICHTS

Isabelle merkt es schon, als sie ihre Kleine zum ersten Mal in Arm hält: Mit mir stimmt was nicht. Der jungen Mutter geht es immer schlechter – sie kann nicht schlafen, hat Angst und Panik. Isabelle leidet an einer Wochenbettdepression. Sie beschreibt ihre Krankheit offen. Und ihren Weg, damit umzugehen

Dass ich Kinder haben will, wusste ich schon immer. Tobi, meine große Liebe, empfand genauso. An meinem 26. Geburtstag setzte ich die Pille ab. Ein paar Monate später wurde ich schwanger – Tobi und ich waren überglücklich! Wie jede Schwangere machte auch ich mir Gedanken über die Geburt. Angst hatte ich aber keine, ich war einfach nur sehr neugierig und konnte es gar nicht abwarten, unsere Kleine endlich ganz bei uns zu haben.

Nach der Geburt fühlte ich mich nur leer

Als die Wehen einsetzten, fuhren wir mit dem Taxi ins Krankenhaus. Tobi war die ganze Zeit bei mir. Und trotzdem fühlte ich mich allein. Meine Hebamme betreute drei Geburten parallel. Sie war sehr gestresst, das machte mir Angst. Statt mich zu beruhigen, raunzte sie mich an: „Sie wollten ein Kind, jetzt müssen sie da durch." Ich bekam Panik. Die Schmerzen waren extrem, doch für eine PDA war es bereits zu spät. Die Hebamme holte einen Arzt hinzu. Er kam – begleitet von sechs Studenten. Vor Scham wäre ich am liebsten im Erdboden versunken. Ich fühlte mich wie ein Tier auf der Schlachtbank, als sie alle um mich standen, während der Arzt mich untersuchte. Nach weiteren sechs Stunden kam Alma dann zur Welt. Ich weiß noch genau, wie ich dalag, fast ohnmächtig vor Schmerz und voller Angst, ganz ohne Grund. Klar, es war ein sehr schönes Gefühl, Alma auf meiner Brust liegen zu haben. Aber ich konnte nicht aufhören zu weinen. Ich war wie versteinert.

MEHR ALS NUR BLUES

Viele Mütter erleben in den ersten Tagen nach der Entbindung eine Phase, in der sie stimmungslabil und ängstlich sind. Dieser sogenannte „Baby Blues" klingt nach kurzer Zeit ohne Behandlung wieder ab. Wenn die depressiven Symptome allerdings über einen längeren Zeitraum anhalten, kann sich eine ernst zu nehmende Erkrankung entwickeln: die Postpartale Depression.

Etwas stimmt nicht

Die Babystation war voll, also wurden wir auf die Krebsstation verlegt. Die Atmosphäre dort war sehr bedrückend. Tobi und ich konnten uns an unserem kleinen Mädchen nicht sattsehen. Aber bereits an diesem ersten Tag spürte ich, dass etwas nicht stimmte. Ich war unendlich traurig, hatte Angst und fühlte mich überfordert. An Schlaf war nicht zu denken, obwohl ich müde war. Ich lag wach, →

Dass sie Kinder haben wollte, stand für Isabelle schon früh fest. Mit ihrem Mann und den beiden Töchtern lebt die Halbmexikanerin in München

„Ich war wie gelähmt und hatte das Gefühl, mich nicht mehr um Alma kümmern zu können“

lauschte dem Atem meiner Tochter und fragte mich, was mit mir passiert war. Am nächsten Morgen brachte man uns auf die Wochenbettstation, wo ein Platz frei geworden war. Hier fühlte ich mich zwar besser aufgehoben, die tiefe Angst blieb aber. Die Schwestern versuchten, mich zu beruhigen. Die Hormone sind verantwortlich für mein Gefühlschaos, sagten sie. Als am dritten Tag die Milch einschoss, ging es mir noch schlechter. Ich weinte nur noch. Meine Mama war bei mir und versuchte mich zu beruhigen.

Ich war rastlos, panisch und überfordert

Als wir nach Hause durften, war ich froh. Raus aus der Klinikroutine, endlich in unser Nest. Aber an Schlaf war auch hier nicht zu denken. Alma war ein ruhiges Baby, ich hätte genug Gelegenheiten gehabt, mich auszuruhen. Doch ich war rastlos, panisch und überfordert. Ich hatte das Gefühl, alles verloren zu haben: meinen Mann, mein altes Leben, mich selbst. Ich stellte mir vor, dass Tobi mich verlassen würde. Das Gedankenkarussell in meinem Kopf wollte einfach nicht stoppen. Und mir machte einfach alles Angst: der Gedanke, ins Bett zu gehen, zu schlafen oder meine Tochter anzuziehen und mit ihr spazieren zu gehen. Ich blieb lieber in der Wohnung. Doch auch dort war ich voller Unruhe. Es gab keinen Ort, an dem ich mich sicher fühlte. Meine Mama war fast täglich bei uns. Sie putzte, kümmerte sich um die Wäsche und kochte für uns, denn ich war dazu nicht in der Lage.

ANLAUFSTELLEN:

- **Informationen, Selbsthilfegruppen und Klinikadressen speziell zu psychischen Erkrankungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt: www.schatten-und-licht.de**
- **deutschlandweites Info-Telefon Depression: 0800 33 44 5 33**
- **ein Selbsttest, Infos zum Thema und Adressen rund um das Thema Depression gibt es hier: www.deutsche-depressionshilfe.de**

Medikamente? Nein danke!

Da ich stark abgenommen hatte, produzierte mein Körper zu wenig Milch. Alma weinte viel, sie hatte Hunger. Also fütterte ich zu. Eines Tages besuchte mich die städtische Kinderkrankenschwester. Wir sprachen lange über meine Sorgen und mein Befinden. Sie fragte mich schließlich, ob ich schon einmal darüber nachgedacht hätte, zum Psychiater zu gehen und mir etwas verschreiben zu lassen. Eine Behandlung mit Medikamenten? Das kam für mich nicht in Frage! Ich war davon überzeugt, dass ich es auch ohne Pharmazeutika schaffen würde. Denn bis jetzt hatte ich doch alles in den Griff bekommen.

Mir wurde bewusst, dass ich wirklich krank war

Eines Morgens Anfang Februar – Tobi war in der Arbeit, Alma schlief – merkte ich, wie mir die Situation entrann. Ich war wie gelähmt und hatte das Gefühl, mich nicht mehr um Alma kümmern zu können. Ich stürzte zum Telefon und rief meinen Papa an. Eine halbe Stunde später war er bei mir. Seit mehr als 30 Jahren kämpft er mit Ängsten und Depressionen. Er hat einen Weg gefunden, damit umzugehen, aber er sieht auch, wenn Hilfe benötigt wird. Ich brauchte sie dringend. Er packte mich und seine Enkeltochter ins Auto, wir fuhren in die Psychiatrie. Ich erinnere mich nur noch vage an das Gespräch mit der Ärztin. Mein Vater redete, ich weinte permanent. Die Ärztin diagnostizierte eine sogenannte Postpartale Depression, eine Wochenbettdepression, und schlug mir vor, dass ich zusammen mit Alma für ein paar Tage im Krankenhaus bleiben sollte. Doch das kam für mich nicht infrage. „Wenn Sie sich nichts antun, kann ich Sie nach Hause lassen“, sagte sie. Diese Aussage saß. Ich wollte doch mein Leben nicht beenden! In diesem Moment wurde mir bewusst, dass ich wirklich krank war. Ich war schockiert und gleichzeitig erleichtert. Die Ärztin verschrieb mir ein Antidepressivum. Sie erklärte mir, dass es ein paar Tage dauern könnte, bis es mir besser ginge. Auch wenn ich mich noch kurz zuvor gegen Tabletten gewehrt hatte, jetzt war ich einfach nur froh, dass sie eine Lösung sein konnten. Ich entließ mich selbst und war mir sicher: Jetzt wird alles wieder gut!

So wollte ich nicht mehr leben

Ich nahm die Medikamente, doch statt besser ging es mir schlechter. Zum ersten Mal in dieser ganzen Zeit hatte ich das Gefühl, nicht mehr leben zu wollen. Ich war nicht suizidgefährdet, aber so wie es war, konnte es einfach nicht mehr weitergehen! Ich hatte schreckliche Schuldgefühle. Zwar fehlte es Alma an nichts, doch diese unendliche Traurigkeit, die ich in mir trug, konnte doch nicht spurlos an ihr vorbeigehen. Alma war ein auffallend ruhiges Baby. Rückblickend glaube ich tatsächlich, dass sie damals intuitiv gespürt haben muss, wie schlecht es ihrer Mama ging.

WER IST BETROFFEN?

Nach einer Geburt entwickeln 10–15 Prozent der Frauen eine Postpartale Depression. Ein erhöhtes Erkrankungsrisiko haben Frauen, die bereits zu verschiedenen Zeiten ihres Lebens unter depressiven Verstimmungen gelitten haben, und Frauen, die in der ersten Woche nach der Geburt eine starke depressive Symptomatik zeigen.

Mein Papa weinte mit mir

Mein Papa schaute jeden Morgen und jeden Abend nach mir. „Halte durch, es wird besser“, sagte er immer. „Halte durch, ich habe es selber durchgemacht.“ Er überredete mich, dass ich zusammen mit meiner Familie doch erst einmal zu ihm in seine große Wohnung, nicht weit von unserer entfernt, ziehen sollte. Tobi, Alma und ich folgten seinem Rat – die beste Entscheidung überhaupt! Mein Papa nahm sich frei und hörte mir stundenlang zu. Er beruhigte mich, und er weinte auch mit mir. Ihn an meiner Seite zu wissen, gab mir damals enorm viel Kraft. Ganz langsam wurde es besser. Die Tabletten wirkten. Die Ängste wurden etwas schwächer, nachts schlief ich wieder. Zweimal die Woche ging ich zur Gesprächstherapie.

Von Tag zu Tag wurde ich mutiger

Jeder Gang nach draußen – zum Supermarkt, zum Kinderarzt oder zum PEKiP-Kurs – kostete mich extrem viel Kraft. Ich hatte Angst, wieder in eine Panikattacke zu gleiten. Doch ich bekam keine. Und das gab mir Mut! Ich freute mich wieder über Kleinigkeiten, zum Beispiel über Almas erste Krabbelversuche. Und als ob sie gemerkt hätte, dass es ihrer Mama besser geht, fing sie an zu fordern. Sie schlief nicht mehr durch und weinte mehr. Doch das machte mir nichts aus, im Gegenteil! Ich war so glücklich, endlich wieder richtig am Leben teilzunehmen. Ich traf wieder meine Freundinnen, und ich entschied, offen über meine Krankheit zu sprechen. Nach einem Jahr setzte ich dann die Tabletten ab.

Ein Geschwisterchen für Alma?

Alma war gerade etwas über zwei Jahre alt, da sprachen Tobi und ich das erste Mal über ein weiteres Kind. Schnell waren wir uns einig: Alma sollte ein Geschwisterchen bekommen. Vielleicht waren Tobi und ich etwas naiv. Aber wir klammerten uns an den Gedanken, dass die schwere Geburt wohl ein Auslöser des ganzen Dramas war. Einen Monat später war ich schwanger. Es sollte wieder ein Mädchen werden, wir freuten uns sehr! Obwohl die Geburt sehr anstrengend war und doppelt so lang dauerte wie die erste, war alles okay. Die Hebamme war ruhig und sehr lieb. Als Maria auf die Welt kam, →

Alma und Maria lieben es, wenn Mama Isabelle ihnen vorliest

Vater Dieter versteht seine Tochter aus einem besonderen Grund

weinte ich – vor Freude! Die ersten fünf Tage waren unbeschwert, wir genossen unser Familienglück. Doch am fünften Tag ging es wieder los: Ich war traurig, ängstlich und zeitweise panisch. Ich dachte sofort über Tabletten nach, beschloss aber, es noch eine Weile ohne zu versuchen. Drei Wochen später war in Almas Kindergarten ein Fest. Die Kinder hatten Lieder einstudiert für uns Mamas. Ich konnte nicht mehr aufhören zu weinen. Und, nein, es waren keine Rührungstränen. Ich weinte aus purer Traurigkeit. Alma verstand nicht, was mit mir los war. Ihr verzweifeltes Gesicht werde ich nie vergessen! Ich rief meine Ärztin an, am nächsten Tag nahm ich die erste Tablette. Die Erfahrungen vom ersten Mal ließen mich etwas ruhiger sein. Ich wusste ja, dass die Medikamente helfen würden.

Ein weiteres Kind? Wohl eher nicht ...

Das darauffolgende Jahr war toll: Ich genoss unsere kleine Familie, alles war so, wie ich es mir immer erträumt hatte. Vor wenigen Monaten habe ich die Tabletten abgesetzt. Wie es mir geht? Gut, einfach nur gut! Die Pharmazeutika waren zwar meine Rettung, aber sie haben meine Gefühle gedämpft. Ja, man fällt nicht so tief mit den Tabletten. Aber man springt auch nicht hoch. Jetzt spüre ich wieder viel mehr: ja, den Ärger aber eben auch die Freude. Ich sehe meine beiden Töchter an und bin einfach nur sehr glücklich. Manchmal werden wir gefragt, ob wir noch ein drittes Kind wollen: Ich kann mir nicht vorstellen, ein weiteres Mal durch diese Hölle zu gehen. Aus diesem Grund werden wir wohl zu viert bleiben. Und das ist auch gut so, denn ich bin unendlich dankbar für meine kleine Familie – und dafür, dass es mir endlich wieder gut geht.

PSYCHOPHARMAKA

Antidepressiva beeinflussen den Stoffwechsel der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin im Gehirn. Ziel einer Behandlung mit Antidepressiva ist es, die depressive Krankheitsphase zum Abklingen zu bringen. Um das Risiko von Rückfällen zu reduzieren, wird nach Abklingen der Depression zunächst etwa sechs Monate weiter behandelt, bei hohem Rückfallrisiko ist eine längere, oft über Jahre gehende Behandlung nötig.

5 Fragen an Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe in Leipzig

Was ist eine Postpartale Depression?
Eine Depression, die bei etwa 10 bis 15 Prozent der Frauen auftritt, die gerade ein Kind geboren haben. Es handelt sich dabei um eine ernst zu nehmende, aber behandelbare Krankheit. Unterscheiden muss man diese vom Baby Blues, einer nur kurzen depressiven Verstimmung, die auch Heultage heißen. Viele Mütter erleben sie kurz nach der Entbindung.

Welche Symptome haben betroffene Frauen?
Depressionen gehen mit vermehrten Zukunftsängsten und Schuldgefühlen einher, einem permanenten Erschöpfungsgefühl, innerer Anspannung, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen. Oft können die Frauen in der Depression keine Gefühle gegenüber dem Kind wahrnehmen, verbunden mit dem Selbstvorwurf, eine schlechte Mutter zu sein.

Wer ist besonders betroffen?
Ein erhöhtes Erkrankungsrisiko haben Frauen, die bereits früher depressive Krankheitsphasen erlebt haben und damit vermutlich eine Veranlagung zu Depressionen haben. Diskutiert werden auch eine Reihe anderer Faktoren.

Welche Faktoren sind das?
Nach der Geburt gibt es große Hormonschwankungen, die möglicherweise ein auslösender Faktor sein können. Auch Veränderungen des Schlaf-wach-Rhythmus können mit Stimmungsschwankungen in Verbindung stehen. Unabhängig von einer Geburt leiden jedes Jahr circa 10 Prozent der Frauen an einer behandlungsbedürftigen Depression, es kann also sein, dass die Depression mit der Entbindung gar nichts zu tun hat.

Wie sollten Betroffene und Familienangehörige mit der Erkrankung umgehen?
Sie sollten sich unbedingt klarmachen, dass die Wochenbettdepression wie jede Depression kein persönliches Versagen und kein Zeichen dafür ist, dass eine Frau eine schlechte Mutter ist oder ihr Kind nicht genügend liebt. Es ist eine Krankheit, die behandelt werden muss und kann. Im Interesse der gesamten Familie sollten sich Betroffene rasch

an ihren Hausarzt oder direkt an einen Psychiater wenden. Hier muss dann die Diagnose gestellt und eventuell eine Behandlung mit Antidepressiva und/oder Psychotherapie eingeleitet werden.

POTOKOLL: Stefanie Matousch; FOTOS: Julia Rotter (4), Stefan Straube