

Petra Wiegers

Nur die Liebe fehlt

Von Depression nach der Geburt und Müttern,
die ihr Glück erst finden mussten

Mit Kommentaren
von Frau Dr. Susanne Simen

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0698-1 (Print)
ISBN 978-3-8436-0699-8 (eBook)

Eine glückliche Mutter ist für die Kinder segensreicher als hundert
Lehrbücher über die Erziehung.

Johann Heinrich Pestalozzi

Für Ida und Theo!

Danke für deine liebevolle Unterstützung und Geduld, Stefan!

Danke, Mama und Papa.

Inhalt

Einleitung	9
Erste Begegnung – Mavi und die Suche nach der Perfektion ..	13
Zweite Begegnung – Isabel und die bereute Mutterschaft.	55
Dritte Begegnung – Sarah mutterseelenallein	97
Vierte Begegnung – Charlotte und die Angst vor der Angst ...	139
Frau Dr. Susanne Simen über postpartale Depression	172

Einleitung

Es gibt kaum ein größeres Tabu in unserer Gesellschaft: Eine Mutter liebt ihr Baby nicht! »Postpartale Depression« lautet ein Grund dafür – kalt und klinisch. Wie kann es passieren, dass Mütter – quer durch alle gesellschaftlichen Schichten – nach der Geburt ihres Babys nichts empfinden?

Dieses Buch soll zwar auch Antworten geben. Aber in erster Linie soll es wachrütteln. Es soll den Frauen Mut machen, die sich bisher nicht getraut haben, über ihre Krankheit zu sprechen. Die meisten Frauen, die unter einer postpartalen Depression leiden, können sich niemandem anvertrauen. Selbst den engsten, liebsten Menschen nicht. Zu groß ist die Scham, die Angst als verantwortungslose Egoistin oder gar als Monster zu gelten. Zu groß sind auch gleichzeitig die Schuldgefühle dem Baby gegenüber:

»Wie kann das sein, dass ich dich nicht liebe?«

Dieses Buch soll jungen Müttern helfen, sich zu öffnen, Angehörigen helfen, die richtigen Schlüsse zu ziehen und Mitmenschen helfen, genauer hinzusehen.

Die Geschichten von Mavi, Isabel, Sarah und Charlotte machen vielleicht ein bisschen klarer, wie diese Krankheit entstehen kann. Und wie schnell sie voranschreitet, wenn Frauen weiter Skrupel haben (müssen), sich in ihrer Not zu öffnen.

Das Muttersein ist offenbar immer noch ein Mysterium! Denn im Laufe meiner Recherche haben Frauen immer wieder zu mir

gesagt: »Das hatte mir niemand vorher gesagt« oder »So habe ich mir das nicht vorgestellt.« Das Idealbild der sich aufopfernden, überglücklichen, selbstlosen Mutter, die vor Freude schier zerplatzt, wird heute gepaart mit den Ansprüchen der modernen Welt und der Selbstoptimierung. Und an diesem Bild »Übermensch Mutter« zerbrechen viele Frauen. Der Druck auf die Frauen ist groß: Sie wollen gute Mütter sein, sich liebevoll um ihre Kinder kümmern, schnell wieder zurück an den Arbeitsplatz. Sie wollen bewusst leben, sich gesund ernähren, sportlich, gepflegt, modisch und attraktiv sein. Ja, und dann wollen sie natürlich auch noch eine gute Ehe führen. Sex haben. Und das alles bitte mit der gebührenden Leichtigkeit! Dabei ist doch die einhellige Meinung: Wir Frauen haben es eigentlich gut im Vergleich zu unseren Müttern und Großmüttern. Uns steht die Welt doch offen. Aber viele Frauen wollen alles – und sie wollen alles ganz perfekt!

»Es scheint (...), als verkläre eine Art von illusorischem Heiligenschein die Wirklichkeit des Mutterseins. Zukünftige Mütter träumen nur von Liebe und Glück. Sie ignorieren die Kehrseite der Medaille: Erschöpfung, Frustration, Einsamkeit, ja sogar Entfremdung und die damit einhergehenden Schuldgefühle.«

Elisabeth Badinter: Der Konflikt – die Frau und die Mutter¹

Eine Psychiaterin erzählte mir im Laufe meiner Recherche: Die häufigste Todesursache junger Mütter ist der Suizid! Zu viele junge Mütter scheitern heute an einem völlig überhöhten Idealbild der Mutter. Das ist nur eine Ursache, die eine postpartale Depression begünstigen kann. Jede vierte Mutter erleidet eine Depression nach der Geburt ihres Kindes. Aus ganz unterschiedlichen Gründen.

Was sind das für Frauen, die ihre Kinder nicht lieben können? Sind es Frauen, die vorher schon einmal erkrankt waren, oder trifft es junge Mütter wie ein Sommergewitter – ganz ohne Vorankündigung? Sind es eher gebildete oder eher ungebildete Frauen, leben sie eher in glücklichen oder unglücklichen Beziehungen? Die Antwort

ist: Es kann alle Frauen treffen! Und darum erzähle ich hier die Geschichten von vier Frauen, deren Krankheitsverläufe exemplarisch sind für die vielen Geschichten, die ich während meiner Recherche gehört habe. Diese vier Frauen leben mitten unter uns – wir sehen in ihnen aber vielleicht nur die glückliche junge Mutter, die sie nach außen hin vorgibt zu sein.

Ich möchte mit diesem Buch nicht den Eindruck erwecken, Kinderkriegen sei schrecklich. Aber ich möchte dazu beitragen, mit einem Mythos aufzuräumen. Dem Mythos der perfekten Mutter! Im 21. Jahrhundert wäre es wünschenswert, Frauen die Wahrheit über den Vorgang einer Geburt und die Mutterschaft zu sagen. Und zwar BEVOR sie schwanger werden. Denn mit all dem Wissen wären Frauen besser auf ihre neue Rolle vorbereitet. Denn diese Rolle ist nicht nur von Glück und unbeschreiblicher Liebe geprägt, sondern eben auch von der Realität, die das Muttersein in der heutigen Gesellschaft bestimmt. Und die ist manchmal hart und einsam. Es sollte in unserer Gesellschaft möglich werden, offen darüber zu reden, dass das Muttersein auch (Start-) Schwierigkeiten mit sich bringt. Und allzu häufig eben in Form einer postpartalen Depression! Durch eine Entmystifizierung wird sicher keine postpartale Depression verhindert, aber durch einen offenen Umgang damit könnten Frauen leichter über psychische Probleme nach der Geburt ihrer Kinder sprechen.

Ich erzähle die Geschichten von Mavi, Isabel, Sarah und Charlotte. Es sind die Geschichten von vier Frauen, die mit der Geburt ihrer Kinder ihr Leben und die Liebe erst einmal verloren haben. Es ist die Suche nach der eigenen Rolle in einem völlig neuen Leben. Diese neue Rolle als Mutter muss von allen Frauen gleichermaßen erlernt werden. Wenn das für eine Frau besonders schwer ist, begünstigt das die Entstehung einer Depression. Manche Depression beginnt schon in der Schwangerschaft, manche erst nach der Geburt oder eben noch später. Auch führt die postpartale Depression nicht automatisch immer dazu, dass eine Mutter ihr Baby nicht lieben kann. In der Depression ist es vielen Frauen möglich, ihr Kind anzunehmen

und Liebe zu spüren. Aber die Energie fehlt. Und damit sind alle Gefühle reduziert. Manche Frauen hassen aber einfach ihre neue Rolle als Mutter und können sich darin nicht wiederfinden.

Ich hoffe, anhand dieser vier Geschichten zeigen zu können, wie unterschiedlich der Verlauf einer postpartalen Depression sein kann und wie unterschiedlich die Wege der Heilung aussehen. So unterschiedlich wie eben jeder Mensch ist. Die Geschichten und Charaktere von Mavi, Isabel, Sarah und Charlotte beruhen auf meinen Begegnungen mit betroffenen Frauen, sie wurden aber von mir aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes stark verfremdet.

Erste Begegnung – Mavi und die Suche nach der Perfektion

Das Schlimme ist (...), dass ich mich an keine einzige Zärtlichkeit erinnere. Dabei muss es sie, von der Wahrscheinlichkeitsrechnung her, gegeben haben, diese intimen Berührungen zwischen Mutter und Kind. Aber das Gedächtnis meiner Haut hat sie nicht gespeichert.

Hermann Burger: Die künstliche Mutter²

Ich fahre mit dem Auto raus aus der Stadt. Ein Vorort. Reihenhaus-siedlung, wie sie überall sein könnte. Gepflegte Gärten. Einer wie der andere. Mavi hat mich zu sich nach Hause eingeladen. Ihr ist es lieber, wir treffen uns bei ihr, weil ihre großen Kinder bald nach Hause kommen. Anna und Paul gehen schon in die Schule. Das Reihenmit-telhaus liegt in einer Sackgasse. Am Eingang hängt ein selbst getöp-fertes Türschild. »Familie Gründer« steht drauf. Herzchen, Blumen und eine Sonne umranken die Buchstaben. An der Tür ein Kranz aus Trockenblumen. Übrig geblieben aus dem letzten Herbst. Drei Paar Gummistiefel stehen in der Reihe am Eingang zum Garten. Rosa, hellblau und mit großen lila Punkten. Die Farben verraten, dass der Herr des Hauses wohl nicht so häufig die Gartenarbeit übernimmt. Ich klinge. Eine zierliche blonde Frau mit roten Wangen öffnet mir die Tür. Mavis Haare sind kinnlang und perfekt gefönt. Ich staune,

wie genau sie die Kleidung farblich aufeinander abgestimmt hat: Schwarze Leggings, türkis-schwarze Tunika, eine Kette mit türkisen und schwarzen Steinen und türkisfarbene Ballerinas. Nach den ersten Begrüßungsritualen setzen wir uns ins Wohnzimmer. Wasser gibt es aus einer Karaffe mit Zitronenscheiben drin.

»Die sind nicht gespritzt. Darum hab ich die Schale drangelassen. Ich hoffe, das passt.«

»Klar. Toll. Vielen Dank.«

Wir sitzen auf einem hellorangenen Sofa. Die Wohnlandschaft nimmt fast die Hälfte des Raumes ein. Es ist so leise hier. Wo ist eigentlich das Baby? Vor drei Monaten ist Fabian auf die Welt gekommen. Geplant war das nicht, erzählt mir Mavi. »Aber wir haben immer gesagt: Wenn es noch mal passiert, dann passiert es eben. Das ist dann gut so.« Mavi und ihr Mann Frank sind gläubig. Eine Abtreibung wäre niemals infrage gekommen.

Auch wenn sie mit zwei Kindern und ihrer Halbtagsstelle als Sekretärin schon gut ausgelastet war, haben die beiden nicht an Verhütung gedacht. »Wenn der liebe Gott will, dass noch ein Kind kommt, dann ist es uns herzlich willkommen. Das haben wir nie angezweifelt.«

Dass dieses Kind, oder besser gesagt, die Umstände rund um die Geburt dieses Kindes, alles verändern würden, damit hatte das Paar nicht gerechnet.

»Ich dachte zuerst, es sind die Heultage. Obwohl ich die zuvor gar nicht kannte. Ich war bei beiden Kindern vorher immer gut drauf. Aber auf einmal war ich so erschöpft, die Stimmung war gedrückt, ich konnte mich gar nicht richtig freuen über den Kleinen. Und das Schlimmste: Ich konnte ihn gar nicht anfassen. Hab mich geekelt.« Sie weint. »Ich kann es auch heute noch nicht gut.«

Sie schaut nach oben, die Tränen sind ihr unangenehm. Sie putzt sich die Nase. »Tschuldigung.«

»Aber nicht doch. Kein Problem.«

»Ich hatte einfach keine Energie und war so hoffnungslos. In dem Moment konnte ich mir nicht mehr vorstellen, wie das mit noch einem Kind gehen soll.«

Plötzlich gibt das Babyfon Geräusche von sich.

»Ah, jetzt wird der Fabian wach. Ich hole ihn schnell. Nimm dir gerne noch was zu trinken.«

»Ja, mach ich, danke.«

Ich sehe die Obstschale mitten auf dem Wohnzimmertisch. Voll mit Orangen, Kiwis und Bananen. Wie die Deko eines Möbelhauses. An den Wänden hängen eingerahmte Bilder: Die Familie beim Skifahren, Anna und Paul mit der Schultüte, das verliebte Ehepaar und das obligatorische Hochzeitsbild. Happy Family. Neben den Bildern hängt Jesus am Kreuz. Ziemlich groß das Kreuz. Im Bücherregal sehe ich Titel wie *Die Kunst sich selbst wertzuschätzen*, *Wahre Kraft kommt von Innen* oder *Jedes Kind kann schlafen lernen*, daneben eine Kinderbibel und einige Regionalkrimis. An den Fenstern hängen lange pastellfarbene Vorhänge. Alles wirkt gut durchdacht und mit Sorgfalt ausgewählt. Neben dem Kamin in der Ecke thront ein kniehoher Buddha. Irgendwie wirkt er in dieser Wohnung völlig deplatziert. Draußen fährt ein Traktor vorbei. So weit raus aus der Urbanität sind wir also schon.

Der kleine Mann auf ihrem Arm hat genauso rote Wangen wie seine Mama. Sie zeigt ihn mir stolz.

»Das ist der Fabian.« Ich verhalte mich wie man sich eben verhält. Ich fasse den Kleinen an den Händen und rede mit hoher Stimme ein paar Worte auf ihn ein. Mavi gibt ihrem Sohn die Flasche. »Ich habe vor drei Wochen abgestellt, weil ich bei den ersten Kindern ständig eine Brustentzündung hatte. Und das wollte ich nicht wieder riskieren. Außerdem nehme ich Psychopharmaka. Es gibt zwar welche, die nicht in die Muttermilch übergehen sollen, aber das Risiko ist mir zu hoch. Abgesehen davon, kann ich den Kleinen nicht so nah an mich heranlassen. Mir ist unwohl, wenn ich ihn an meiner Haut spüre. Ich kann das einfach nicht. Noch nicht.« Wenn sie redet, wirkt das fast wie eine Entschuldigung.

Happy Family

»Was? Du hast eine Putzfrau?«, Mavi hält ein Glas Prosecco in der Hand und ihre Stimme überschlägt sich fast. Ihre Wangen sind gerötet vom Alkohol. Ein Glas Prosecco gönnt sie sich jetzt. Auch wenn einige ihrer Freundinnen das nur naserümpfend zur Kenntnis nehmen. Schwanger und Alkohol – das geht eigentlich gar nicht. Mavi gehört zu den Frauen, die immer lächeln. Egal was sie sagen. Ihre Mundwinkel zeigen immer nach oben. Sie sieht so aus, wie man sich eine Mutter vorstellt. Gesund, selig lächelnd, zufrieden mit sich und der Welt. Die Frauen auf ihrem orangefarbenen Sofa stoßen spitze Schreie aus. Die Stimmung ist ausgelassen.

»Ja, klar, glaubst du, ich mach das alles selbst? Die Kinder kümmern sich nicht, mein Mann sowieso nicht. Und ich? Ich soll das dann alles allein machen, jede Woche? Nee. Eine Perle ist echt gut angelegtes Geld«, Elena arbeitet halbe Tage bei der Bank. Bis auf eine weitere Frau in der Runde sind alle anderen nach der Geburt ihrer Kinder zu Hause geblieben. Erst einmal. Bis die Kinder aus dem Größten raus sind – da ist sich die Damenrunde einig. »Ein Kind braucht ja schließlich seine Mutter. Wozu sonst kriegt man Kinder, wenn man sich doch nicht kümmert und einfach weitermacht wie bisher?« Diese Sätze stürzen wie ein Fallbeil auf jeden herab, der versucht, eine der Übermütter nach der Zufriedenheit mit ihrem Lebensentwurf zu fragen.

Insgeheim ist Mavi ein bisschen neidisch. »Also, ich könnte das nicht. Jemand Fremden in der Wohnung haben. Außerdem mache ich ganz anders sauber als eine Putzfrau. Mir wäre das einfach nicht gründlich genug.« Aber für eine Putzfrau reicht einfach das Geld hinten und vorne nicht. »Und dann weiß ich auch nicht, mit welchem Putzlappen die was sauber macht ... Vielleicht geht die mit dem Toilettenschwamm ja dann anschließend über mein Besteck.« Der Alkohol macht Mavis Zunge locker. Sie lacht laut. Sie ist beschwipst.

»Iiuh,« Elena schüttelt den Kopf. »Klar brauchst du da schon ein bisschen Vertrauen. Aber so etepetete wie du bin ich da nicht, Frau Megareinlich.«

»Ja, ich weiß! Nenn mich einfach Putzfee, okay? Prost!« Alle lachen.

Mavi weiß genau, dass sie Witze platzieren kann und die Meute lacht. Das ist immer schon ihre Stärke gewesen. Auch in ihrer Familie ist sie diejenige, die im Zweifel den Laden wieder zum Lachen bringt. Frank ist oft deprimiert, frisst Probleme in sich hinein. Sie hingegen schafft es, ihn mit ihrer offenen lebensfrohen Art zum Reden zu bringen. Meistens jedenfalls. Es geht weiter um Kochrezepte, um die ersten pubertierenden Kinder und um die faulen Ehemänner, die sich in der Küche »ach so fremd« fühlen.

Mavi hat ihre Yoga-Freundinnen heute zum ersten Mal eingeladen. Den ganzen Vormittag hat sie dafür in der Küche gestanden. Es gibt Fingerfood, Prosecco oder wahlweise Aperol Spritz und als Nachtisch eine Aprikosentarte. Ihr Mann Frank ist oben im Arbeitszimmer. Männer sind heute Abend unerwünscht.

»So einen Mädelsabend sollten wir wieder viel öfter machen«, Sabine wirkt beschwipst. »Aber irgendwie ist immer so viel. Letzte Woche waren wir Skifahren, davor das Wochenende mit den Kindern Schneeschuhwandern.« Sabine hat auch zwei Kinder, genau wie Mavi und die meisten anderen Frauen hier. Zwei Kinder, einen Golden Retriever und ein blühendes Rosenbeet – das Glück einer jeder Vorstadt-Mami.

»Ja, und der Florentin hat jetzt dreimal die Woche Fußball. Der ist richtig talentiert. Ich kann gar nicht so viel nebenbei machen. Wenn wir wollen, dass der sportlich weiterkommt und vielleicht aufs Fußballinternat gehen kann, dann müssen wir halt alles andere zurückstellen«, Sabines Florentin ist schon mit drei Jahren im Fußballverein gewesen. Die meisten Wochenenden sind daher für sie tabu. Als ehrgeizige Soccermum muss man eben auch Opfer bringen, das ist ihre Devise. Und Tochter Lara geht mit Anna in dieselbe Klasse. Ein eher durchschnittliches Mädchen, wie Mavi findet, aber lieb. Mavi hat sich schon öfter gefragt, ob die beiden eigentlich auch befreundet sein würden, wenn Anna nicht so gut in der Schule wäre.

»Und du, Mavi, wie geht es denn jetzt mit der Anna weiter. Kann sie jetzt eine Klasse überspringen, oder...?«