

**Sylvia Börgens**

**Das Kind ist da, das Glück lässt  
auf sich warten**

BALANCE **ratgeber**

Sylvia Börgens:

Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten

1. Auflage 2010

ISBN-Print: 978-3-86739-051-4

ISBN-PDF: 978-3-86739-737-7

ISBN-ePub: 978-3-86739-837-4

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

Wenn Sie Erfahrungsberichte und fundierte Ratgeber zur Gesundheit suchen, besuchen Sie unsere Homepage: [www.balance-verlag.de](http://www.balance-verlag.de)

© BALANCE buch + medien verlag, Bonn 2010. Der Balance buch + medien verlag ist ein Imprint der Psychiatrie-Verlag GmbH, Bonn.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne Zustimmung des Verlages vervielfältigt, digitalisiert oder verbreitet werden.

Lektorat: Bettina Citron, Bonn

Umschlagkonzeption: p.o.l: kommunikation design, Köln,  
unter Verwendung eines Bildes von photocase.com

Typografiekonzept: Iga Bielejec, Nierstein

Satz: BALANCE buch + medien verlag, Bonn

Gesetzt aus der Sabon in den HKS-Farbtönen 40 und 90

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell ([www.KoeselBuch.de](http://www.KoeselBuch.de))

Zum Schutz von Umwelt und Ressourcen wurde für dieses Buch

FSC-zertifiziertes Papier verwendet:



**Liebe Leserin, lieber Leser!**

**Eine kurze Gebrauchsanweisung** 7

**Prolog: Wo, bitte, geht's zum Mutterglück?** 8

**Könnte es sein, dass ich eine  
behandlungsbedürftige Depression habe?** 17

**Wie bin ich in dieses Stimmungstief hineingeraten?** 32

**Belastung und Entlastung: Was bringt mir jeder Tag?** 48

**Was kann ich an den äußeren Umständen ändern?** 55

**Wie können wir lernen, einander zu verstehen?** 64

**Wie komme ich aus der Abwärtsspirale heraus?** 80

**Was sagen die »Stimmen aus meiner Vergangenheit«?** 87

**Wie kann ich mir Hilfe von außen holen?** 93

**Ich möchte mal wieder ein paar Stunden gut schlafen!** 102

**Wie können wir in der geänderten  
Familiensituation die Liebe erhalten?** 108

**Was tut mir gut?** 117

**Wie löse ich mich aus dem Bann alter Verletzungen?** 130

**Können mir Medikamente helfen?** 138

**Soll ich das Stillen aufgeben?** 145

**Wie können wir unserem »Sorgenkind« beistehen?** 150

**Ausblick: Werden wir eines Tages wieder glücklich sein?** 156

**Anhang**

**(Protokollblätter, Literatur, hilfreiche Webseiten)** 168

Sie halten dieses Buch in der Hand, weil bei Ihnen selbst (oder bei einer frischgebackenen Mutter, die Ihnen nahesteht) ein Problem aufgetreten ist: Nach der Geburt eines Babys stellt sich nicht das erwartete Glück ein. Stattdessen sind Sie überfordert, erschöpft, mutlos oder richtiggehend depressiv.

Die Grundannahme dieses Buches ist, dass die Geburt eines Kindes, vor allem des ersten, eine Krise darstellt. Das Wort »Krise« ist dabei nicht negativ zu verstehen: Es bedeutet »eine schwerwiegende Veränderung der Lebensumstände, an die wir uns nach und nach anpassen müssen«. Wir Menschen haben aber ein großes Potenzial, solche Lebensveränderungen zu bewältigen.

Dieses Buch will Ihnen in kompakter Form Information und Ermutigung vermitteln. Weil für das Lesen ausführlicher Literatur wahrscheinlich die Zeit und die Energie fehlen, ist es sehr knapp gehalten. Merksätze und Kapitelzusammenfassungen sollen Ihnen einen raschen Überblick vermitteln. Versuchen Sie sich erst einmal durch Überfliegen zu orientieren und lesen Sie dann genauer nach, was Sie im Augenblick am meisten interessiert. Wenn Sie als Angehörige(r), Partner(in) oder Freund(in) das Buch lesen, fangen Sie vielleicht mit dem Kapitel »Wie können wir unserem ›Sorgenkind‹ beistehen?« an.

Um die Lesbarkeit zu erhöhen, habe ich an vielen Stellen, z. B. bei Berufsbezeichnungen, nur ein Geschlecht erwähnt. Das andere ist selbstverständlich ebenso gemeint.

*Sylvia Börgens*

Ein Traum: Selig schlummernd liegt ein Baby in seinem Stubenwagen. Ab und an fliegt der Hauch eines Lächelns über sein Gesicht. Die Mutter kommt alle paar Minuten ins Zimmer, schaut fasziniert auf dieses kleine Wesen und kann kaum glauben, dass sie es vor Kurzem noch in ihrem Bauch getragen hat. Allmählich wird das Kind unruhig, bewegt sich stärker, ballt die Fäuste, fängt an zu quengeln und schließlich laut und kräftig zu schreien. Ruhig nimmt die Mutter es auf den Arm und setzt sich zum Stillen nieder. In großen Zügen trinkt das Baby, seine Anspannung weicht, die Fäustchen öffnen sich wieder. Fast schlafend hängt es schließlich an der Brust, die die Mutter vorsichtig aus dem Mund lösen muss. Das »Bäuerchen« folgt problemlos, das Wickeln ist reine Routine. Sanft legt die Mutter ihr Baby im Bettchen ab, wo es sofort wieder einschläft. Der stolze Papa ist mittlerweile dazugekommen, und gemeinsam genießen die Eltern das Glück, jetzt eine »richtige Familie« zu sein.

Ist das nur ein Traum, eine Szene aus Soaps oder der Werbung?

In einem anderen Kinderzimmer wirft sich das Baby heftig schreiend in seinem Bett hin und her, sein Gesicht ist krebsrot, die Arme und Beine sind verkrampft angezogen. Wieder einmal eilt die Mutter entnervt dazu, nimmt es auf den Arm, versucht es durch Wiegen und Schaukeln zu beruhigen – vergeblich. Schließlich gibt sie ihm die Brust, was es zunächst verstummen lässt. Aber nach wenigen Augenblicken stößt es mit der Zunge die Brustwarze wieder aus dem Mund und fängt von Neuem zu schreien an. Es hat gar keinen Hunger, es leidet vielleicht an Blähungen oder an Schmerzen, weil die Kleidung

an einer wunden Stelle scheuert oder die Zähne in den Kiefer einschließen. Vielleicht ist es auch einfach überfordert damit, sich auf das Leben »draußen«, außerhalb der Geborgenheit des Mutterleibes, einzustellen. Aber darüber kann die Mutter im Augenblick nicht nachdenken. Zu verzweifelt ist sie durch das Geschrei, zu frustriert über das Zusammensein mit diesem Kind, das sie sich ganz anders ausgemalt hat. Tränen der Enttäuschung und – ja, auch – der Wut schießen ihr in die Augen. Als der Dritte im Bunde hinzukommt, müde von der Arbeit, drückt sie ihm das Kind in den Arm: »Nimm du ihn mal, ich muss endlich unter die Dusche«. Er sieht ratlos aus: »Was machen wir bloß falsch ...?«

Wenn Sie sich in dem ersten Schnapsschuss wiedererkennen, gratuliere ich Ihnen herzlich. Ja, es gibt solche problemlosen Beziehungen zwischen Eltern und ihrem Kind. Wenn Ihnen die zweite Szene einen Stich versetzt hat, weil es sich manchmal oder oft für Sie genau so anfühlt, hoffe ich, dass Ihnen dieses Buch helfen kann. Sie werden erkennen, dass Anpassungsprobleme bei einer solch entscheidenden Veränderung in Ihrem Leben völlig normal sind.

---

**MERKE** Anpassungsprobleme nach der Geburt sind völlig normal.

Kleine Schildkröten schlüpfen aus dem Ei – ihre Mutter ist längst über alle Berge. Instinktiv wissen sie alles, was sie fürs Überleben brauchen, bewegen sich fort, suchen Unterschlupf und Nahrung. Entenküken schütteln die Eierschalen ab und schwimmen sofort ihrer Mutter hinterher. Unsere Menschenkinder kommen eben völlig hilflos auf die Welt und sind für eine sehr lange Zeit auf Gedeih und Verderb auf die Liebe und

10 Fürsorge ihrer Eltern oder anderer zuverlässiger Betreuungspersonen angewiesen.

Noch so eine Idealvorstellung, die beileibe nicht immer zutrifft: Das Kind ist da, und die Mutter – und der Vater – werden sofort von Glück und elterlicher Fürsorge durchflutet. Es gibt viele Gründe, warum das nicht so ist: Erschöpfung durch eine schwierige, sehr schmerzhaft oder anstrengende Geburt, Hektik und Stress im geburtshilflichen Umfeld, gesundheitliche Probleme, die dazu führen, dass Mutter und Kind nach der Geburt erst einmal getrennt werden, vielleicht auch die Tatsache, dass viele Babys unmittelbar nach der Geburt ziemlich zerknautscht und nicht so richtig »süß« aussehen. Der viel beschworene »schönste Moment im Leben einer Frau«, wenn ihr das Neugeborene auf die Brust gelegt wird, kann auch schon mal auf sich warten lassen!

### ■ ■ **Alles ist anders und anders als erwartet**

Hinzu kommt, dass wir Menschen in solchen Übergangszeiten sehr aufs Lernen angewiesen sind. Das heißt, die Sicherheit im Umgang mit einem Säugling stellt sich erst nach und nach ein: durch Ausprobieren, durch das Beispiel erfahrener Eltern, auch durch das Lesen entsprechender Ratgeberliteratur. Heutzutage und hierzulande kann es nun durchaus passieren, dass ein Paar Eltern wird und noch nie in seinem unmittelbaren Umfeld kleine Kinder miterlebt hat. Auch ältere Verwandte, die man um Rat fragen könnte, sind oft nicht so schnell greifbar. Wie viele Paare wohnen aus beruflichen Gründen weit weg von ihren Herkunftsfamilien! Die Unerfahrenheit kann sich vor allem dann negativ auswirken, wenn das Kind eben kein problemloser »Wonne-

proppen« ist, sondern seinerseits mit Anpassungsschwierigkeiten zu kämpfen hat.

Gerade bei der Geburt des ersten Kindes ist die Umstellung des Alltags vor allem für die Mutter radikal. Das häufigste Lebensmodell hierzulande ist, dass die Frau bis zum Beginn der Mutterschutzfrist berufstätig ist und danach eine berufliche Pause von unterschiedlicher Länge einlegt. Und gerade die tüchtigen, beruflich erfolgreichen Frauen von heute tun sich aus verschiedenen Gründen schwer mit diesem Wechsel.

**BEISPIEL** Tatjana, eine frischgebackene Mutter: »Ich habe mir vorher nicht vorstellen können, wie ausschließlich, quasi rund um die Uhr, dieses Kind meine Aufmerksamkeit verlangt. Es gibt keine Auszeit, kein Abschalten, kein ›Einfach-mal-die-Füße-hochlegen‹. Ich fühle mich ausgelaugt und erschöpft. In den Zeiten, wo die Kleine schläft, versuche ich das Wichtigste im Haus zu erledigen. Wenn sie dann aber wach wird und schreit, lasse ich alles stehen und liegen und kümmerge mich um sie. Mich stört, dass ich nie an einer Sache dranbleiben kann. Das war im Beruf ganz anders. Und wenn dann der Abend kommt und es sieht bei uns aus wie bei Hempels unterm Sofa, bin ich einfach unzufrieden. Mein Mann sagt zwar nichts, wenn er nach Hause kommt, aber ich merke schon, dass ihn die Unordnung auch nervt. Und dann schlafe ich einfach nicht mehr so gut. Beim kleinsten Geräusch wache ich auf. Letzte Nacht waren es streitende Kater in der Nachbarschaft. Und wenn die Kleine Hunger hatte und getrunken hat, kann ich auch nicht sofort wieder einschlafen. Ich glaube, dass ich schon ein ordentliches Schlafdefizit habe. Deshalb liegen auch meine Nerven ziemlich blank. Wenn ich irgendeine Meinungsverschiedenheit mit meinem Mann habe, blöke ich sofort los. Ich mag mich selbst nicht

mehr leiden in dem Moment. – Und wie ich überhaupt aussehe! Der Bauch hängt immer noch wie ein leerer Sack herunter. Beim Friseur war ich auch nicht mehr, seit die Kleine auf der Welt ist ...« ■

Diese Schilderung ist der Normalfall in den ersten Wochen. Das Leben mit einem Neugeborenen ist chaotisch. Erfolgreich etwas abarbeiten und »einen Haken dranmachen«, wie Sie es aus Ihrem Berufsleben kennen, ist fast unmöglich. Kaum hat man sich an eine Aufgabe begeben, kann schon wieder die »Sirene« losgehen. Aber betrachten Sie die Situation einmal aus der Sicht Ihres Kindes: Es hat die Geborgenheit und völlige Zufriedenheit im Mutterleib gegen ein ziemlich undurchschaubares Dasein eingetauscht. Nährstoffe fließen ihm nicht mehr durch die Nabelschnur zu, es empfindet Hunger, Schmerz, Wärme oder Kälte und Angst. Es hat auch keinerlei Zuversicht durch die Erfahrung, dass sich ein unbehaglicher Zustand schnell wieder ändern kann. Seine einzige Möglichkeit, sich mitzuteilen, ist Schreien. Und das tut es dann – laut und intensiv. Nicht umsonst ist das Schreien eines Babys höchst nervig und unangenehm. Das ist seine Überlebensstrategie.

In den ersten Wochen ist auch der Biorhythmus des Kindes noch nicht an unseren Tagesablauf mit Tag und Nacht angepasst. Im Mutterleib war es immer dämmrig oder dunkel. Auch eine feste Tagesroutine wie »alle vier Stunden trinken, nachts durchschlafen« überfordert es völlig. Untersuchungen über die Nährstoffzusammensetzung unserer Muttermilch haben gezeigt, dass ihr Sättigungseffekt nicht sehr lange vorhält – sie ist relativ süß, um das Gehirnwachstum des Babys zu fördern, aber viel fettärmer als etwa Kuhmilch. Von daher kann man nur dazu raten, in den ersten Wochen nach Bedarf des Kindes

zu stillen oder die Flasche zu geben. Auch die Flaschen-Anfangsnahrung hat eine ähnliche Zusammensetzung wie die Muttermilch.

Das Chaos im Zusammenleben mit einem Baby ist ein Grund für mütterlichen Frust. Ein weiterer ist – was zunächst paradox klingt –, dass unsere Kinder heute überwiegend Wunschkinder sind: Die Eltern haben sich ganz bewusst zu diesem Zeitpunkt für ein Kind entschieden. Oder ihre Einstellung war: Wir verhüten nicht mehr, und wenn dann Nachwuchs kommt, ist es uns recht. Das war früher ganz anders. Erst die moderne Empfängnisverhütung hat die gezielte Planung möglich gemacht.

Wenn ich aber nun mein Kind oder mehrere Kinder in meinem Leben zum bestmöglichen Zeitpunkt bekomme, unter gesicherten äußeren Umständen, soll auch alles wie geplant verlaufen. Das Baby soll meinen Wunschträumen entsprechen, und von mir als Mutter erwarte ich, dass ich diesen »Job« genauso gut und kompetent bewältige, wie meine Berufstätigkeit vorher. Auch ist das Bild, das die Medien vom Familienleben zeichnen, sehr geschönt; in Elternratgebern oder auch in Familienserien im Fernsehen kommen unzufriedene, irritierte Babys und ratlose, frustrierte Mütter sehr selten vor.

Sehen Sie es einmal so: Sie als Familie befinden sich in einer gewaltigen Lebensumstellung. Fast alle Eltern sagen, wenn man sie Jahre später dazu befragt, dass die Geburt des ersten Kindes der größte Umbruch in ihrem Leben war. Es ist doch klar, dass man sich an die neuen Umstände anpassen muss – dies muss ja auch Ihr Kind.

Die Anpassung gelingt den allermeisten Familien innerhalb der ersten Monate. Wir Menschen sind zum Glück sehr lernfähig. Dies hat es uns ermöglicht, uns überall auf der Welt

zurechtzufinden, im ewigen Eis wie im tropischen Regenwald, in kleinen Dörfern oder in Millionenmetropolen.

---

**TIPP** Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit, sich an die neuen Umstände zu gewöhnen!

Leider haben wir dabei oft wenig Unterstützung von außen. Wir leben, wie gesagt, oft weit entfernt von unserer Herkunftsfamilie. Die großen Familienverbände, in denen die jungen Eltern sich zwanglos etwas von erfahrenen Eltern abgucken konnten, gibt es kaum noch – vielleicht hier und da im ländlichen Raum. In der Großfamilie früherer Zeiten war bestimmt nicht alles ideal, aber die junge Mutter hatte zumindest jemanden, dem sie ihr Kind auch einmal stundenweise anvertrauen konnte, um etwas zu erledigen. Oft sehe ich Frauen, die einen Kinderwagen und ein Kleinkind durch das Großstadtgetümmel bugsieren und dabei ziemlich gehetzt und entnervt aussehen. Und wehe, das Kleinkind benimmt sich nicht so, wie es soll!

Weil wir diesen »Familienclan« nicht mehr haben, müssen wir uns selbst Leute suchen, die für uns ein Netzwerk zur gegenseitigen Unterstützung und Entlastung bilden können. Das kann man ja auch oft beobachten, dass sich z. B. frischgebackene Mütter aus gemeinsamen Geburtsvorbereitungskursen anfreunden und regelmäßig treffen. Noch besser ist es natürlich, wenn die eine oder andere schon Erfahrung mit der Mutterrolle hat. Bei nachfolgenden Kindern tun wir uns mit der Anpassung an die neue Situation nicht mehr so schwer, selbst wenn wir wieder zu wenig schlafen und die häusliche Organisation genauso chaotisch ist wie beim ersten Kind. Eine Freundin meinte einmal, nur halb scherzhaft, zu mir: »Man sollte ein Übungsbaby

haben, das man wieder zurückgeben kann!« Alle diese Gefühle von Überforderung, Erschöpfung oder Ratlosigkeit sind im normalen Rahmen. Die meisten jungen Eltern haben trotzdem die Zuversicht, dass sich alles einspielen wird und sie in wenigen Monaten die nötigen Fähigkeiten, um auf das Baby einzugehen, erlernt haben werden. Und umgekehrt lernen ja auch unsere Kinder ungeheuer schnell. Vergleichen Sie einmal ein hilfloses Neugeborenes mit einem Einjährigen, das sich schon wackelig auf seinen Beinen fortbewegt und klar ausdrücken kann, was es will und was es stört.

### ■ ■ Der Übergang von der Überforderung in die Depression

Aus der Überforderung kann aber auch eine seelische Anpassungsstörung entstehen. Dies ist meist eine Depression. Das bedeutet: Ihnen kommt die Zuversicht abhanden, dass sich Ihre Situation bald verbessern wird. Sie fühlen sich so erschöpft, dass Sie keine Energie mehr haben, den Alltag halbwegs zu bewältigen. Und Sie können aus den schönen Momenten mit Ihrem Baby – wenn es friedlich schläft, wenn es Sie anlächelt, wenn Sie sich mit ihm »unterhalten« – auch nicht mehr genügend Kraft tanken. Kurz: Sie sind traurig und freudlos, obwohl Ihnen Außenstehende, z. B. Ihr Kinderarzt, vermitteln, dass doch »eigentlich alles in Ordnung« ist.

Der Übergang ist fließend. Nur selten kommt wie aus dem Nichts eine schwere Depression »angeflogen«. Deshalb ist es wichtig, es gar nicht so weit kommen zu lassen, also die Vorboten und Warnzeichen zu erkennen und sich rechtzeitig Hilfe zu holen. Aber auch, wenn Sie bereits voll im Tief stecken: Verzweifeln Sie nicht, es gibt Möglichkeiten, sich helfen zu lassen!

---

**MERKE** Depressionen nach der Geburt sind sehr gut zu behandeln und die Chancen sind sehr groß, dass Sie wieder »ganz die Alte« werden.

Für die Verstimmungszustände nach der Geburt eines Kindes hat sich der Fachbegriff »postpartale Depression« eingebürgert, nach lateinisch »post partum« = nach der Entbindung. Gelegentlich liest man auch »postnatale Depression«, also »post natum« = nach der Geburt. Ich werde den ersten Begriff weiter verwenden.

Begleitend zur Depression, gelegentlich ohne sie, kommen auch Zustände wie Angst und Panik oder Zwangsstörungen vor. Sehr selten gibt es ausgeprägte Wahnzustände. Auf diese werde ich deshalb nicht so ausführlich eingehen.

Im folgenden Kapitel wollen wir zunächst einmal klären, ob Sie eine behandlungsbedürftige Depression haben könnten, oder ob Ihre Mutlosigkeit und Erschöpfung noch im normalen Rahmen liegen. In den Kapiteln, die danach folgen, wird es vor allem darum gehen, wie Sie sich selbst helfen können und auf welche professionellen Hilfen Sie zurückgreifen können.

---

**Das Wichtigste aus diesem Kapitel:**

Die Geburt eines Kindes ist eine einschneidende Lebensveränderung, an die sich alle Beteiligten erst einmal anpassen müssen.

Wir Menschen sind aber sehr anpassungs- und lernfähig, sodass in den meisten Fällen dieser Übergang nach einigen Monaten bewältigt ist. In einigen Fällen kommt es nicht nur zu Erschöpfung, Überforderung und Ratlosigkeit, sondern zu einer seelischen Anpassungsstörung. Dies ist meist eine postpartale Depression. Die Depression kann unterschiedlich schwer sein.

Wichtig ist, die Zeichen zu erkennen und professionelle Hilfe zu suchen.