

# „Ich wollte mein Baby lieben, ABER ICH KONNTE ES NICHT“

Das sagt Anja, die ihren Sohn Kilian einfach nur „loswerden“ wollte. Hier erzählt die heute 36-Jährige von ihrer postpartalen Depression – einer Krankheit, unter der jede zehnte Mutter nach der Geburt leidet und die trotzdem immer noch ein großes Tabu ist

Protokoll: Andrea Müller. Fotos: Andreas Reeg

**W**ie in Trance starrte ich aus dem Fenster. Ich lag auf der Couch, mein neugeborenes Baby Kilian neben mir im Stubenwagen. Es schrie. Ich sah sein knallrotes Gesicht und wünschte mir nur das eine: dass es endlich den Mund halten würde. Irgendwann kam mein Mann herein, nahm das Baby hoch und schaute mich ratlos an. „Was ist mit dir?“, fragte er und ob der Kleine wohl Hunger habe. Ich hasste das Stillen. Wie dieser kleine Fremdkörper mir schmerzhaft die Milch aus meiner Brust saugte, bis ich dünner und dünner und gar nicht mehr da wäre. Ich war nur noch Muttertier. Melkmaschine. Popoputzer. Sonst nichts. Auf diese Rolle reduziert, völlig wertlos. Eine Gefangene. Dabei hatte ich schon einen zwei Jahre alten

Sohn, den ich über alles liebte. Warum war es diesmal anders? Warum konnte ich mich kaum überwinden, Kilian zu stillen, zu wiegen und zu wickeln? Manchmal, wenn er schlief, schaute ich ihn an und wartete auf ein gutes Zeichen von oben. Diese warme Welle im Bauch. Das Mutterglück eben. Stattdessen schwirrten ungeheuerliche Sätze durch meinen Kopf: „Das Baby muss weg.“ Manchmal sehnte ich mir seinen plötzlichen Kindstod geradezu herbei. Ich schämte mich für diese Gedanken. Ich kapselte mich immer mehr ab, wollte niemanden mehr sehen und weinte. Für meinen Mann und meine Mutter war ich zu einem Rätsel geworden, eines, das sie erschreckte. „Du musst dich erst an die neue Situation gewöhnen“, versuchten sie mich und sich zu beruhigen. „Das ist der Babyblues“, sagte eine Freundin, der ich nur andeutete, >>



Der schwere Weg zum Mutterglück: Hinter Anja, 36, und Sohn Kilian, 7, liegen harte Zeiten

ich sei gerade etwas neben der Spur. Doch schon nach meiner ersten Geburt war es mir nicht gut gegangen. So schlimm wie bei Kilian war es damals allerdings nicht gewesen. Was alles noch schwieriger machte: dass ständig Besuch vorbeischaute, um mein großes Glück zu bestaunen. Ich sah sie wie durch Watte. „Welches Glück?“, dachte ich. „Seht ihr denn nicht, dass ich mich quäle?“ Alle wollten das Baby hochnehmen und knuddeln. Ich nicht. Und daran hatte sich auch nach einem Monat nichts geändert. Mein Leben schien mir zu entgleiten, ich bekam nichts mehr auf die Reihe. Essen machen oder ein Gang zur Apotheke – schon zu viel für einen Tag. Auf Verständnis brauchte ich nicht zu hoffen. Ich wusste doch, was alle dachten: Eine „normale“ Frau, die nicht arbeiten muss, kann ja wohl zwei Kinder versorgen. Dass mein Mann trotzdem früher vom Job nach Hause kam, um mich zu unterstützen, verstärkte nur meine Gewissheit, wertlos zu sein. Ich fühlte mich wie eine Versagerin, die morgens nicht einmal Kaffee kochen konnte. Als Mutter war ich ein Totalausfall, auch für meinen älteren Sohn Silas. Für meinen Mann war ich nicht mehr erreichbar. Ich betrachtete ihn wie einen freundlichen Alien, der stets zu Diensten war. Aber ohne Liebe. Dieses Gefühl fehlte mir. Weil die Situation immer unerträglicher wurde, vertraute ich mich meinem Hausarzt an. Ein Fehler. Er sprach von einer „kleinen, seelischen Verstimmung“. Mit einem „Jetzt nehmen Sie sich selbst mal nicht zu ernst“ schickte er mich wieder nach Hause. Meine Stimmung wurde von Tag zu Tag düsterer. Immer häufiger quälten mich Selbstmordfantasien. In allen Einzelheiten malte ich mir aus, wie ich mit den Kindern im Auto gegen einen Baum fahren würde. Frauen, die so etwas taten, kannte ich bislang nur aus der Zeitung. Als verrückte Hexen. Ich erkannte mich nicht wieder. Die Frau, die mich im Badezimmer-spiegel anblickte, kam mir vor wie eine Fremde.

## Ich wollte eine Supermami sein

Die Leute hier im Ort kannten mich früher als fröhliche, fleißige Frau, manche nannten mich den „Sonnenschein“ im Büro des Bürgermeisters, wo ich damals als Verwaltungsfachange-

stellte arbeitete. Als mein Mann sich in mich verliebte, war ich gerade 21 geworden und ein unkomplizierter und kontaktfreudiger Mensch. Ich lebte mit der Überzeugung, dass die Zukunft mir gehört, ich mein Ding mache und später natürlich eine Supermami werde. Wir haben in Weiß geheiratet. Meine Freunde sagten, ich hätte ausgesehen wie eine Märchenbraut. So sollte es weitergehen, wie im Märchenbuch. Nach dem ersten Kind wollten wir noch ein weiteres haben – es gehörte für mich einfach zu einer richtigen Familie. Die zweite Schwangerschaft verlief ohne Komplikationen. Ich habe mich auf Kilian gefreut. Daran erinnere ich mich genau. Doch gleich nach der Geburt war da plötzlich nur noch Gleichgültigkeit. Ich weiß noch, wie ich auf der Entbindungsstation lag. In einem Zimmer voller Blumensträuße, die ich alle gegen die Wand werfen wollte. Der Verstand sagte: „Da ist es, das zweite Kind, das du unbedingt wolltest. Also steh jetzt auf und nimm es an!“ Aber ich konnte nicht. Um mich herum war alles grau.

## Postpartale Depression? Diese Krankheit kannte ich nicht

Als Kilian knapp sieben Wochen alt war, ging nichts mehr. Ein Tag wie der andere, die Hoffnung auf neue Energie immer aussichtsloser. Aber an wen sollte ich mich mit dieser inneren Leere wenden? Nach der Erfahrung mit dem Arzt hatte ich einfach Angst. Also begann ich im Internet zu recherchieren. Meine erste Erkenntnis: Ich bin nicht allein! Die Erlebnisse anderer Betroffener lasen sich wie meine eigenen. Es gab noch mehr Mütter, die ihre Kinder nicht annehmen konnten. Und gleichzeitig depressiv waren. Es gab Selbsthilfegruppen für Frauen wie mich, und die Krank-



Kuscheln auf der Couch, mit dem Familienhund Paul spielen oder im Garten herumtoben: Anja genießt heute mit ihren Söhnen Kilian (li.) und Silas jeden Tag





*Ich sollte in die Psychiatrie!  
Das klingt furchtbar.  
Aber hatte ich eine andere Wahl?*



heit hatte einen Namen: postpartale Depression (s. Kasten Seite 76). Voller Hoffnung rief ich an. Die Frau am Telefon war der erste Mensch, mit dem ich offen über alles sprach. Die Sätze sprudelten förmlich aus mir heraus. Als hätte jemand ein Ventil geöffnet. Am Ende hatte ich die Adresse einer Psychiaterin. Bereits beim ersten Termin mit ihr wusste ich, dass ich dort richtig war: „Vertrauen Sie mir, das geht vorbei! Ihre Krankheit ist heilbar!“ An den Worten der Ärztin konnte ich mich festhalten. Ich bekam ein Antidepressivum und sollte in die Psychiatrie. In eine Mutter-Kind-Abteilung. Das klingt furchtbar. Aber in meiner Hilflosigkeit wäre ich überallhin gegangen. Als ich meinem Mann davon erzählte, spürte ich seine Erleichterung. Zumindest war klar, was mit mir los war – und dass es eine Möglichkeit gab, mir zu helfen. Er hatte es versucht. Immer wieder hatte er betont, dass es uns doch gut ginge, gesunde Kinder, ein schönes Häuschen mitten in der Natur, eine glückliche Beziehung. Aber das hilft einem nicht, wenn man krank ist. Im Gegenteil.

### **Am liebsten wäre ich in der Klinik geblieben**

Zehn Wochen lang waren Kilian und ich in der Psychiatrie, zwischen lauter Mamas und Babys, Ärzten und Medikamenten, zwischen Tränen und neuer Hoffnung. Alle Mütter hatten mehr oder weniger das Gleiche erlebt. Schamgefühle, Angst, ihre Kinder nicht lieben zu können. Eine sprach von Stimmen, die ihr befahlen, sie solle ein Kopfkissen auf das Gesicht ihres Babys drücken. Danach fing sie an zu weinen. Ich habe sie in den Arm genommen. Dank der Einzel- und Gruppensitzungen fühlte ich mich von Tag zu Tag stabiler. Es lag wohl auch daran, dass ich keinen Druck mehr hatte. Diese Erwartungshaltung, perfekt sein zu müssen, fiel dort komplett weg. Durch >>

die Nähe zu den anderen Müttern war „geteiltes Leid nur noch halbes Leid“. Die Geschichten der anderen waren zum Teil noch krasser als meine. Einmal, als ich aus einer Therapiestunde kam, sah ich eine Betreuerin auf dem Flur, sie hatte Kilian auf dem Arm. Er trug einen geringelten Strampler und lächelte mich an. Mit seinem zahnlosen, riesigen Babymund. Ich sah plötzlich die frappierende Ähnlichkeit zwischen diesem vier Monate alten kleinen Wesen und meinen eigenen Gesichtszügen und dachte: Hoffentlich war diese fremde Frau gut zu meinem Kleinen. Ich riss ihn ihr hastig aus dem Arm. „Komm her zu Mami!“, hörte ich mich sagen. Huch, was war das jetzt? Erschrocken von meinen Worten, betrachtete ich ihn. Er lächelte immer noch. Als hätte er verstanden, dass dies ein besonderer Moment war. Dann kamen mir die Tränen. Mit Kilian auf dem Arm bin ich dann durch die ganze Station spaziert. Mein Baby! Es war süß und warm auf meiner Schulter, und ich war stolz und glücklich, denn es war der erste Moment in seinem kleinen Leben, in dem seine Mutter endlich wusste, dass sie wohl ein Herz für ihn hatte. Dass sie ihn liebte. Nach diesem kleinen Fortschritt in Sachen Mutterliebe fürchtete ich umso mehr den Moment, wenn ich in meinen Alltag zurückkehren müsste. Würde dort alles wieder von vorn beginnen? Am liebsten wäre ich in der Klinik geblieben.

### **Irgendwann erkläre ich meinen Kindern, was mit mir los war**

Was mir bei der Rückkehr half, waren praktische Dinge: zum Beispiel für ein paar Wochen eine von der Kasse bezahlte Haushaltshilfe zu haben. Oder meine Mutter an meiner Seite zu wissen. Sie wohnte schon vorher bei uns im Haus, doch jetzt gab sie besonders acht auf mich. Mein Mann überredete mich zu Spaziergängen, kochte Tee, sprach mir Mut zu und kümmerte sich um die Jungs. Ich nahm weiter Medikamente und kam wieder zu Kräften. Doch es war ein langer Weg. Erst nach einem Jahr war ich endlich zurück im Leben. Meine Krankheit hat mich verändert. Und auch meine Beziehung. Es ist hart für den

*Meine  
Krankheit  
hat mich  
verändert  
und auch  
die Beziehung  
zu meinem  
Mann*

anderen, wenn ein Partner plötzlich nicht mehr der ist, den man geheiratet hat. Mein Mann hat eine Menge mitgemacht. Meine Kinder natürlich auch. Noch wissen sie nicht, was damals mit mir los war. Irgendwann werde ich es ihnen erklären. Über diese Krankheit sprechen, die dazu geführt hat, dass mir Kilian am Anfang eine Last war. Noch ist die Zeit dafür nicht gekommen. Was ich heute weiß? Wer meine wirklichen Freunde sind. In unserem Dorf im Breisgau ist es nicht alltäglich, wenn eine junge Frau plötzlich in die Anstalt kommt. Und wer damals zu mir gehalten hat, auf den kann ich mich hundertprozentig verlassen. Aber das Wichtigste für mich sind meine Jungs. Ich mag es, sie zu knuddeln und mit ihnen zu toben, ihnen vorzulesen, sie zu verwöhnen. Für den Sommer wollen wir einen Wohnwagen mieten. Dann fahren wir nach Südtirol. Eine ganz normale, glückliche Familie, die Urlaub macht. 

## ***DIE TABU-KRANKHEIT: POSTPARTALE DEPRESSION***

Postpartale psychische Erkrankungen sind keine Seltenheit. 10 bis 15 Prozent der Frauen leiden nach der Geburt an einer solchen Depression (auch postnatale Depression genannt). Sie kann nicht nur unmittelbar im Wochenbett auftreten, sondern bereits in der Schwangerschaft und bis zu einem Jahr nach der Entbindung. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Mediziner glauben, dass hormonelle Veränderungen, die im Zuge jeder Geburt stattfinden, das Risiko erhöhen. Genauso kann ein traumatisches Erlebnis während der Entbindung der Auslöser sein. Auch eine psychische Vorerkrankung, Konflikte in der Partnerschaft oder nicht verarbeitete Erlebnisse in der Kindheit begünstigen den Ausbruch. Laut einer Studie der Universitätsklinik Heidelberg erkranken Frauen unter 30 mit hohem Bildungsniveau häufiger an einer postpartalen

Depression. Experten erklären das damit, dass diese besonders viel von sich selbst erwarten und daher unter großem Druck stehen. Andererseits trifft die Krankheit auch Frauen, in deren Lebensgeschichte sich nichts Auffälliges findet. Zu den Symptomen einer postpartalen Depression zählen u. a. fehlende Liebe zum Baby, Schlafstörungen, Panikattacken, Herzrasen sowie aggressive Gedanken dem Kind gegenüber. Immer wieder erzählen Frauen von Hoffnungslosigkeit, Minderwertigkeits- und Schuldgefühlen, die sie erleben. Das Problem: Die große Traurigkeit nach der Geburt wird in vielen Fällen vom Umfeld und auch von den Betroffenen selbst nicht ernst genug genommen. Eine erste Anlaufstelle für Mütter, die den Verdacht haben, an einer postpartalen Depression zu leiden, ist der Verein Schatten & Licht e. V. ([schatten-und-licht.de](http://schatten-und-licht.de)).