



Heute genießt Martina Oberpaar das Leben mit ihren Töchtern. Wenn sie im Killesbergpark auf einer Bank sitzt, denkt sie manchmal an jene Monate zurück, als dieses Mutterglück für sie unerreichbar schien.

Foto: Gottfried Stoppel

Mehr als ein Babyblues

Psychologie Warum will eine Mutter ihr Kind nicht in den Arm nehmen? Warum bekommt sie Panikattacken, wenn es schreit? Martina Oberpaar wurde nach der Geburt ihrer Tochter schwer depressiv. Sie ist kein Einzelfall. *Von Simone Käser*

Als Martina Oberpaar im Sommer 2005 erfährt, dass sie schwanger ist, freut sie sich riesig. Sarah (Name des Mädchens geändert) ist ein Wunschkind. Doch im Verlauf der Schwangerschaft verfliegt die Euphorie, dafür wächst die Furcht. Die zahllosen Voruntersuchungen, die ihre Frauenärztin für nötig hält, machen ihr zu schaffen. „Ich sollte alle Kontrollen machen lassen, die es gibt. Das hat mich verunsichert, weil ich immer mehr Angst bekam, dass mit dem Kind was nicht in Ordnung sein könnte“, erinnert sich Martina Oberpaar. Durchatmen kann sie erst in den letzten Wochen vor der Geburt. Eine Hebamme übernimmt die Betreuung, „und die hielt den Ball flacher“.

Die werdende Mutter findet endlich die Ruhe, in sich hineinzuspüren und Kontakt zu ihrem ungeborenen Kind aufzunehmen. Doch die 18-stündige schwere Geburt – das Baby muss mit einer Sauglocke geholt werden – zerreißt das zarte Geflecht zwischen Mutter und Kind. „Alles wurde fremdbestimmt und musste so schnell gehen. Ich kam gar nicht auf die Idee, Stopp zu rufen.“

Nachdem sie Sarah nur einige Sekunden auf der Brust spüren darf, bringen sie die Krankenschwestern auf die Intensivstation. „Heute wissen wir, dass das nicht nötig gewesen wäre“, sagt Martina Oberpaar. Sie habe ihr Kind doch einfach nur berühren und halten wollen. Nach drei Tagen darf Martina Oberpaar zu ihrer Tochter. Doch das Kind ist ihr fremd. „Ich war mir gar nicht sicher, ob das mein Baby ist, und dachte nur, hoffentlich wacht es nicht auf.“

Ende März 2006 kommt Martina Oberpaar mit ihrer Tochter nach Hause. Doch die vertraute Umgebung ändert nichts an der Last, die die junge Mutter auf ihrer Seele spürt. Nicht einmal nachts kommt Martina Oberpaar mehr zur Ruhe. Stattdessen wacht sie an Sarahs Bettchen. Hellwach registriert sie jede Zuckung des Kindes.

Drei Wochen nach der Geburt bricht sie im Beisein ihrer Hebamme heulend zusammen. Ihr Mann hatte sich nur die ersten zwei Wochen freinehmen können. „Als er wieder arbeiten gehen musste, war ich mit

allein. Ich weinte nur noch und konnte mich an gar nichts mehr freuen.“ Die Geburtshelferin vermutet eine postpartale Depression – im Volksmund Wochenbettdepression genannt.

Carl-Ludwig von Ballestrem ist ärztlicher Psychotherapeut in Ostfildern. Zu ihm kommen regelmäßig Frauen, die sich über ihren Nachwuchs freuen müssten, jedoch stattdessen nach der Entbindung über Antriebslosigkeit und Traurigkeit klagen. Etwa jede zehnte Mutter erkrankt an einer Wochenbettdepression. „Im Gegensatz dazu steht der Babyblues“, sagt von Ballestrem, „eine leichtere Verstimmung, die viele Frauen aufgrund der hormonellen Veränderung erleiden. Sie dauert nur wenige Tage und muss nicht behandelt werden.“

Wenn die Verstimmung jedoch anhält, benötigen die Mütter professionelle Hilfe. Doch nicht einmal die Hälfte der Betroffenen, schätzt von Ballestrem, konsultieren tatsächlich einen Experten: „Viele Mütter genießen sich, oft hagelt es von den Vätern nur Vorwürfe, und in der Öffentlichkeit ist das Thema ohnehin tabu.“ Denn ein ungeschriebenes Gesetz lautet: Frauen, die ein süßes Neugeborenes haben, sollen gefälligst glücklich sein.

Martina Oberpaar muss lange auf einen Arzttermin warten. Fast vier Monate vergehen, bevor sie ein Antidepressivum verschrieben bekommt. „So oft ich mich aufrufen konnte, rief ich in den Praxen an, aber immer hieß es, gerade sei leider nichts frei“, erzählt sie.

Carl-Ludwig von Ballestrem kennt dieses Problem. Mit einem Arbeitskreis, den von Ballestrem mit der Psychotherapeutin Constanze Weigle gegründet hat, wollen die beiden Fachleute die Bedingungen für die betroffenen Frauen verbessern. „Unser Ziel ist es, das Thema bekannter zu machen, Gynäkologen zu sensibilisieren und die Wartezeit auf eine Behandlung für die betroffenen Frauen zu reduzieren“, sagt Constanze Weigle.

Eine Zeit lang funktioniert Martina Oberpaar wie ein Roboter – vollkommen mechanisch und völlig emotionslos. Aufstehen, duschen, den Haushalt machen, das Schreien des Kindes ertragen. Appetit hat

sie überhaupt keinen mehr. Manchmal isst sie etwas, nur damit sie etwas gegessen hat. Mit dem Stillen klappt es auch nicht. Am liebsten würde sie einfach alles stehen und liegen lassen und gehen.

Sie bleibt und fürchtet sich zunehmend vor sich selbst. Wenn sie mit Sarah im Wohnzimmer sitzt – rechts der Laufstall, vor sich der weiße Hochglanztisch – dann hat sie ein schreckliches Bild vor Augen: Sie lässt Sarah fallen, und das Baby knallt mit dem Kopf auf die Kante des Tisches. „Es war zwanghaft, ich musste es mir immer wieder vorstellen. Danach habe ich nur gehofft, dass das nie Wirklichkeit wird“, erzählt Martina Oberpaar. Dass auch solche Gedanken zum Krankheitsbild gehören können, weiß sie damals nicht, sie sucht den Fehler bei sich. „Ich haderte mit mir, dass ich ein Kind in die Welt gesetzt hatte, obwohl ich mich nicht zur Mutter eigne.“

Beim Windelwechseln grinst Sarah fröhlich und quietscht. Doch Martina Oberpaar ist sich sicher: Ihre Tochter mag sie nicht. Alles, was sie in diesem Sinn deuten kann, deutet sie so. Etwa, wenn Sarah sie mit ihren kleinen, dünnen Ärmchen weddrückt, als Martina Oberpaar sie auf den Arm nimmt. Sie will ihre Tochter bestmöglich versorgen. Doch sobald Sarah anfängt zu brüllen, ereilen Martina Oberpaar regelmäßig Panikattacken. Wenn sie im Killesbergpark den Kinderwagen vor sich herschiebt und die anderen, scheinbar perfekten Mütter beobachtet, bekommt sie Angst, dass Sarah wieder losplärrt und sie wieder hilflos daneben steht. Heute weiß Martina Oberpaar, dass Sarah sie mit ihrem Gebrüll einfach nur erreichen wollte.

„Eigentlich ist es ein gutes Zeichen, wenn ein Baby in solchen Situationen brüllt“, sagt Claudia Wellmann, die seit 23 Jahren Hebamme ist und schon viele von Wochenbettdepressionen betroffene Mütter beraten hat. „Es ist viel schlimmer, wenn sich die Babys total zurückziehen. Solange sie schreien, machen sie auf sich aufmerksam und kämpfen.“ Auch Frauen, die bis kurz vor der Geburt noch berufstätig waren und mit der Umstellung nicht klar kommen, erkrankten häufiger an einer sol-

chen postpartalen Depression, sagt sie. Neben der Hormonumstellung nach der Geburt können zudem eine problematische Beziehung zum Partner, mangelnde Hilfe durch Angehörige oder Stress den Ausbruch einer Wochenbettdepression begünstigen. „Bei der Kombination: alleinstehende, schwangere Frau mit psychischer Vorgeschichte sollten alle Alarmglocken läuten“, sagt Carl-Ludwig von Ballestrem. Grundsätzlich müssten aber immer mehrere Faktoren für den Ausbruch der Erkrankung zusammenkommen.

Die Psychopharmaka bereiten Martina Oberpaar zunächst nur neue Probleme. Sie schwitzt, kratzt sich am ganzen Körper die Haut auf und

nimmt zu. Doch nach einigen Wochen beginnen die Pillen zu wirken, und Martina Oberpaar bekommt ihr Leben allmählich wieder in den Griff. Ein Jahr lang schluckt sie die Tabletten. In diesem Zeitraum krabbelt sie langsam aus der Krise. Sie lebt wie unter einer Wolkendecke, die immer wieder aufreißt und einige Sonnenstrahlen durchblitzen lässt. Nach und nach blüht die Sonne immer häufiger durch. An guten Tagen malt sie einen Smiley in den Kalender. Im Juli 2006 erscheint der erste Smiley, Ende des Jahres wimmelt es dann von Smileys. Martina Oberpaar entwickelt endlich Muttergefühle. Es geht ihr nicht nur besser, sondern richtig gut.

Sarah ist jetzt fast fünf Jahre alt, im vergangenen Sommer hat sie noch eine jüngere Schwester bekommen. Diesmal gab es nach der Geburt keinerlei Probleme; Martina Oberpaar spürte vom ersten Moment an eine tiefe Vertrautheit mit ihrem Baby. Die 38-jährige Frau genießt jetzt das Leben mit ihren beiden Kindern. Nur manchmal, wenn sie im Killesbergpark auf einer Bank sitzt und viel Zeit hat, denkt sie an jene dunklen Monate zurück, als dieses Mutterglück für sie so unerreichbar schien.

Kontakt Rat und Informationen gibt es bei Constanze Weigle, Telefonnummer 07 11/69 84 00, bei Carl-Ludwig von Ballestrem, Telefonnummer 07 11/3 45 56 83, oder beim Verein „Schatten und Licht“: www.schatten-und-licht.de.

„So oft ich mich aufrufen konnte, rief ich die Praxen an, aber immer hieß es, gerade sei leider nichts frei.“

Martina Oberpaar über ihre Suche nach Hilfe