

# Babyfrust statt Mutterglück

Neues Gruppenangebot für Mütter mit postpartaler Depression im Eltern-Kind-Zentrum des Schorndorfer Krankenhauses

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
BARBARA PIENEK

Schorndorf.  
Im Beruf reiht sich Erfolg an Erfolg, und kaum ist ein Baby da, funktionieren die bewährten Strategien nicht mehr. Stundenlange Schreiorgien und die Nächte sind der reinste Horror. Klar, dass da wenig Freude aufkommt. Bleibt aber auch die Mutterliebe aus und entwickeln sich Gefühle des Ungenügens, wird's Zeit für eine Gegenstrategie: Christa Müller bietet im Eltern-Kind-Zentrum des Schorndorfer Krankenhauses eine Gruppe zur Entlastung an.

Postpartale Depression – das ist ein großes Wort. Doch tatsächlich hält bei zehn bis 20 Prozent der Mütter der Babyblues über die üblichen ersten zehn Tage an. Die Ursachen sind vielfältig, die Auswirkungen fatal: Statt Mutterglück machen sich tiefe Gefühle des Ungenügens breit. Und schnell schließt sich ein Teufelskreis: Weil sie das schreiende Baby nicht beruhigen können, fühlen sich die Mütter oft wie Versager und wenden sich – weil das Baby sie womöglich nicht anstrahlt – auch noch von ihrem Kind ab. Mit ihrem wöchentlichen Gruppenangebot will Christa Müller als Heilpraktikerin für Psychotherapie Abhilfe schaffen – und „selbstwertende Gedanken in eine selbstwertstärkende Einstellung wandeln“.



## Realistischer Abgleich: Ist Schreien wirklich eine Katastrophe?

Mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, kombiniert mit behutsamer Körperarbeit, will sie Mütter wieder auf den Boden der Realität zurückbringen: Denn auch ein Kind, das stundenlang schreit, tut dies garantiert nicht, weil es seine Mutter ablehnt. Und, Hand aufs Herz, eine wirkliche Katastrophe ist es auch nicht, wenn ein Kind fünf Schreiattacken am Tag hat oder zum zweiten Mal in Folge die Nacht zum Tag gemacht hat. Doch Mütter, die sich nach der Geburt

Christa Müller will Müttern, bei denen der Babyblues anhält, einen Raum für Entlastung und Entspannung bieten.

Bilder: Schneider

ihres Kindes permanent gestresst fühlen, oft traurig sind, Schuldgefühle haben und aus einem Mangel an sozialer Unterstützung in einen Erschöpfungszustand geraten, neigen nach Christa Müllers Erfahrung oft zu „Katastrophierungen“.

Mit ihrem Anliegen, diesen Müttern im Eltern-Kind-Zentrum ein Gruppenangebot zu machen, ist Christa Müller im Krankenhaus sofort auf offene Ohren gestoßen. Marielle Korn, leitende Hebamme und Bereichsleiterin der Kreißsäle an den Rems-Murr-Kliniken, ist es ein persönliches Anliegen, dass dieses Tabuthema „publik gemacht wird“. Schließlich kann den Babyblues in dieser hartnäckigen Form auch die stärkste Frau treffen: „Der Zustand“, sagt Marielle Korn, „ist vorher nicht absehbar“. Er ist aber behandelbar.

Tatsächlich hat Christa Müller, die in ihrer psychotherapeutischen Praxis bereits mit belasteten Müttern gearbeitet hat, aber den Eindruck, dass zunehmend gebildete und beruflich erfolgreiche Frauen betroffen sind: „Diese Mütter“, sagt Müller, „haben ein intensives Training darin, wie sie Fehler wirksam ausschließen können.“ Eine Strategie, mit der sie bei ihrem Baby trotz der besten Vorbereitung aber nicht weiterkommen: „Muttersein ist eine ganz andere Situation, das hat mit Emotionen zu tun.“

Auf dieser emotionalen Ebene will Christa Müller den Müttern begegnen, ihnen zunächst aber auch einfach eine Anlaufstelle bieten, um das Gefühl des Alleinseins loszuwerden. In der Gruppe sollen die Mütter dann behutsam ihre eigene Kraft, den eigenen Körper spüren lernen und über Achtsamkeitsübungen die Möglichkeit bekommen, ablehnende Gefühle zu überwinden, um endlich mit dem Baby verspielt und zärtlich sein zu können. Manche Horrorsituation, die die Mütter zu Hause durchgestanden haben, kann in der gemeinsamen Betrachtung ihren Schrecken verlieren. Vielleicht, sagt Christa Müller, gibt es dann auch die Möglichkeit, zu schmunzeln – „aber immer ohne Erwartungsdruck“. Sie will ein Angebot ohne Angst machen und den Frauen ein eindeutiges Signal senden: „Hilfesuche bedeutet Kompetenz, das ist kein Versagen.“

## Info

Die Gruppe, die für drei bis maximal fünf Mütter offen ist, trifft sich montags von 9.30 bis 11 Uhr im Eltern-Kind-Zentrum im Schorndorfer Krankenhaus. Die monatlichen Kosten belaufen sich auf 65 Euro. Weitere Informationen und Anmeldung bei Christa Müller, ☎ 0 71 51/3 46 76 und [auswege@web.de](mailto:auswege@web.de).



Der leitenden Hebamme Marielle Korn ist das Thema „Postpartale Depression“ ein Anliegen.

## Schatten & Licht

■ Krisen rund um die Geburt nimmt sich auch der Verein „Schatten & Licht“ an. 1996 von betroffenen Frauen gegründet, ist er bundesweit aktiv und dem weltweiten Netzwerk „Postpartum Support International“ angeschlossen. Der Verein befasst sich mit **Angst- und Zwangsstörungen rund um die Geburt** und hat das Ziel, ein bundesweites Beratungs- und Selbsthilfegruppen-Netz aufzubauen. Weitere Informationen unter [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de).