



Die Krankheit schob sich zwischen Carolin und ihr Kind, hielt sie auf Distanz. Heute hat sie die Depression hinter sich gelassen.

Foto: factum/Granville

## Licht – Schatten – Licht

**Psyche** In ihren schlimmsten Zeiten hatte sie Angst, ihr Baby zu berühren. Weil sie fürchtete, ihm etwas antun zu können. Die Geschichte einer jungen Frau, ihrer postpartalen Depression – und ihrer Heilung. Von Lisa Welzhofer

Niemand sah die „Vollkatastrophe“ in ihr Leben kommen. Nicht der Lungenarzt, zu dem sie ging, weil sie jede Nacht wach lag, nach Luft ringend. Nicht die Gynäkologin, der sie sagte, dass sie sich nicht gut fühle, irgendwie. Nicht die Sanitäter am Flughafen, nachdem sie den Flieger vor dem Abflug mit einer Panikattacke verlassen musste. Nicht einmal die Psychiaterin, bei der sie ein Erstgespräch hatte, weil sie nicht mehr wusste wohin. Sie sahen nur, dass Carolin schwanger war. „Alles normal“, sagten sie. „Alles im Rahmen.“ Aber Carolin, die eigentlich anders heißt, spürte, dass ihr etwas entglitt.

Vielleicht sahen die Ärzte auch nur diese junge brünette Frau, deren Leben bis dahin gut, nein, perfekt war. „Bei dir läuft doch alles“, sagten ihre Freundinnen. Dass sie sich mal eine Zeit lang geritzt hatte, wussten sie nicht. Sie hatte damit einfach wieder aufgehört. „Weil ich es so wollte“, sagt Carolin. Ihre Wohnung in Stuttgart sah sie nur zum Schlafen. Carolin war eine, die glaubte, dass sie alles schaffen kann, alles schaffen muss, wenn sie nur will.

Fast vier Jahre später. Ein gewachsenes Wohngebiet im Stuttgarter Speckgürtel. Hübsche Gründerzeithäuser wechseln sich mit modernen Mehrfamilienwürfen und 80er-Jahre-Doppelhäusern ab. Gleich um die Ecke gibt es einen Edeka und die Filiale der Kreissparkasse. Durch die Straßen bummeln lachend Schulranzenkinder nach Hause. Es ist ein Ort, an den gut verdienende Städter gerne ziehen, wenn sie Eltern werden.

Carolin sitzt am großen Holztisch ihres Hauses. Durch die Fensterfront des Wohnzimmers fällt auch an einem Novembervormorgen genügend Licht, um die Lampe nicht anschalten zu müssen. Dass sie hier einmal sitzen und so aufgeräumt über ihre Depression sprechen würde, das war vor nicht allzu langer Zeit undenkbar. Denn zwischen der funktionierenden Hochleistungsfrau in der Stadt und ihrem ent-

schleunigten Alltag mit zwei Kindern im Eigenheim liegt die „Vollkatastrophe“, wie Carolin es mehrmals nennt. Und es ist, als würde das Wort jedes Mal einen kleinen Schlagschatten werfen auf das bunte Spielsachen-Durch-einander um sie herum.

Dass sie einmal Kinder haben würde, war für Carolin keine Frage, eher eine Art Krönung oder logische Konsequenz eines gelingenden Lebens. Anderthalb Jahre dauerte es, bis sie schwanger wurde – viel länger als gedacht. „Mein Körper hat das erste Mal nicht funktioniert“, sagt sie. Und Carolin bekam eine erste Ahnung davon, dass sie sich auf etwas eingelassen hatte, dass sie nicht kontrollieren konnte.

Mit der Schwangerschaft kam dann die Angst. Erst die Angst, das Baby zu verlieren. Dann die Angst vor allem, was früher ein Kinderspiel war. Vor dem Autofahren und Fliegen zum Beispiel. Vor dem Anderswosein. Vor allem aber die Angst vor dem Alleinsein. Nachts lag sie wach und bekam kaum Luft. Am Morgen stand sie auf und ging zum Führungskräfte-meeting. Weniger arbeiten, das kam in ihrer Welt nicht vor. Irgendwann verschrieb die Frauenärztin, die Arbeitszeit zu reduzieren. Carolin arbeitete nun offiziell sechs Stunden am Tag. Tatsächlich waren es acht statt vorher zehn bis zwölf.

Vielleicht hätte eine gute Geburt etwas retten können, die Krankheit aufhalten können, die das zusammen mit dem Kind in ihr herangewachsen ist, sagt Carolin. Eine natürliche Geburt, das war ihr Plan. Aber das Kind lag falsch herum, Beckenendlage. Es wurde ein Kaiserschnitt in einer Stuttgarter Klinik. „Es war wie auf der Schlachtbank. Ich fühlte mich ausgeliefert. Sie schnitten mich auf und zogen das Kind einfach heraus“, sagt Carolin. Sie ist eine, die gern klare Worte benutzt. Aber vielleicht sind solche dramatischen Sätze auch ein Ventil für diese im Gespräch so kontrollierte Frau.

Es ging nicht gut weiter. Mit großen Schmerzen lag Carolin auf einer Station mit zu vielen Frauen und Kindern und zu wenig Personal. Das Stillen klappte schlecht, das Aufstehen und Waschen war fast unmöglich. „Ich lag da in blutigen Strümpfen noch von der Geburt. Aber es kam einfach keiner.“ Nach wenigen Tagen wurden Mutter und Kind entlassen. Die Geburt als Trauma könnte man sagen.

Carolin macht sich heute manchmal Sorgen, dass ihr Sohn aus dieser ersten Zeit etwas mitgenommen hat. Aus dieser Zeit, in der sie zwar die Fassade aufrechterhielt, in der sie das Kind versorgte, mit ihm spielte und sang, aber

gleichzeitig im Inneren mit Dämonen kämpfte – ganz buchstäblich. Zu Hause aus dem Krankenhaus kamen zu den Ängsten die Zwangsvorstellungen dazu.

Carolin, der Verstandesmensch, sah Teufelsbilder, fürchtete sich vor den roten Lichtern der Elektrogeräte. Am schlimmsten aber war die Angst, dem Kind etwas anzutun. Nicht davor, es zu wollen, sondern dass es nicht mehr kontrollieren zu können. Die Krankheit drängte sich zwischen sie und das Kind, hielt sie auf Distanz.

Die Nähe des Stillens zum Beispiel war für Carolin eine Qual. Sie ging mit dem Kleinen nicht mehr auf den Balkon, weil sie nicht wusste, was sie dann tun würde. Es ist schwer, die reflektierte Frau mit dem jugendlich-offenen Gesicht mit der Nervenzusammenhangs-Frau zusammenzubringen, die sie beschreibt. Die ihrem Kind nicht mehr über den Kopf streichelte, weil sie ihn zerquetschen könnte. Die den Gedanken hatte, sich umzubringen, weil da keine Hoffnung war, dass sich etwas ändern könnte. „Ich verlasse euch irgendwann“, sagte Carolin zu ihrem Mann.

Postpartale Depression ist der Fachbegriff für das, was sie erlebt hat. Sie kann bei Frauen während der Schwangerschaft oder nach der Geburt beginnen. Und sie trifft etwa jede zehnte Mutter. Die Psychotherapeutin Maria Knott betreut in der Stuttgarter Babyambulanz Frauen wie Carolin, Frauen, die sich oft erst spät Hilfe suchten. Dabei seien die Heilungschancen gut. „Ein Kind zu bekommen bedeutet neben allem Schönen eben auch, Abschied zu nehmen“, sagt Maria Knott. Abschied zum Beispiel vom Selbstbild der unabhängigen Frau. Vom Körper, wie man ihn kannte, von idealisierten Vorstellungen, wie das Leben sein würde mit Kind. „Abschiede bedeuten Trauer, und daraus kann eine Depression erwachsen.“

Die Krankheit könne deshalb – in Abstufungen – jede Frau treffen. Aber es gebe Risikofaktoren, sagt die Psychoanalytikerin. Wenn schon die Mutter der Mutter Depressionen hatte, dann sei das so ein Risikofaktor. Gefährdet seien aber auch Frauen, die hohe Erwartungen an sich selbst haben, die keine Missetat erkennen und keine Unwägbarkeiten. Das Kind als weitere Aufgabe sehen, die sie neben Beruf und Freizeit und Partnerschaft schon meistern werden. Hochleistungsfrauen wie Carolin. „Die Schuld- und Schamgefühle sind groß, weil sie in ihren Augen als Mutter versagen“, sagt Maria Knott.

Auch in Carolins Umfeld ahnte lange niemand etwas. Sie funktionierte weiter. Ging

nach einigen Monaten wieder fast Vollzeit arbeiten, saß wieder in Meetings und im Flieger – mit Schweißausbrüchen.

Einmal fuhr sie in der Nacht heimlich von einer Tagung nach Hause, weil sie nicht allein im Hotel übernachten wollte, und am Morgen wieder zurück. Nur ihr Mann wusste, was in ihr los war – und wusste gleichzeitig nicht, was sie beide dagegen tun könnten. Zwei Menschen, die sonst so putz durch Leben gingen: hilflos, wie das Neugeborene, für das sie Verantwortung trugen. „Ich war nicht Herrin meiner selbst“, versucht es Carolin zu beschreiben.

Der Kinderarzt war es, der die Hilfe brachte. „Wie geht es Ihnen?“, fragte er bei der U5-Untersuchung, als das Kind ein halbes Jahr alt war. Da brach es aus Carolin heraus. Eine halbe Stunde sprach der Arzt mit der Mutter. Danach rief er einen befreundeten Therapeuten an.

Carolin Weg zurück aus der Vollkatastrophe hat fast drei Jahre gedauert. Sie hat Medikamente genommen und ist einmal pro Woche mit dem Kind in die Therapie gegangen. In der Selbsthilfegruppe Schatten und Licht hat sie Frauen gefunden wie sie. Vor allem aber hat sie herausgefunden, dass ihr das Mittelmaß fehlte – nicht nur ihr, sondern der ganzen Welt um sie herum, wie sie findet, und dass ihr das nicht bekam. Stück für Stück hat sie sich all die Dinge zurückgeholt, die die Krankheit ihr genommen hatte. Das Autofahren und das Fliegen. Das Anderswosein und das Alleinsein. Und: den hellen Blick auf ihr Kind und sich selbst, den vor allem. Hätte sie sich in einem früheren Stadium der Krankheit Hilfe bekommen, wäre der Heilungsprozess nicht so langwierig gewesen, das weiß sie jetzt.

Vor etwa einem Jahr ist Carolin ein zweites Mal Mutter geworden. Sie hat sich diesmal eine längere Elternzeit genommen, sie wird sich beruflich neu orientieren, sie meidet diese perfekten Mütter, die ihr noch immer ein schlechtes Gewissen bereiten können. Sie will damit nicht sagen, dass das der richtige Weg ist, aber es ist der richtige für sie.

Katastrophe ist griechisch. Es bedeutet „Umwendung“. Für Carolin war es die Wendung ins Licht.

**➤ Betroffene Frauen finden Hilfe in der Psychotherapeutischen Babyambulanz Stuttgart unter [www.babyambulanz-stuttgart.de](http://www.babyambulanz-stuttgart.de)**

**Dossier Depression: Was Sie über die Volkskrankheit wissen müssen**  
[stzlinz.de/depression](http://stzlinz.de/depression)