

**Schweiz. Berufsverband der Krankenschwestern und -pfleger
Bern**

Tagung vom 3./4.4.97, Referat über
Psychische Krisen und Mutterschaft

—
U. Davatz

I. Psychische Veränderungen vor der Geburt

- Die Schwangerschaft und bevorstehende Geburt stellt einen wichtigen Phasenwechsel für eine Partnerschaft dar, indem sich die Zweierbeziehung in eine Dreieckbeziehung entwickelt.
- Die Frau und werdende Mutter ist mehr auf sich selbst bezogen und weniger auf den Partner, sie wird vermehrt introvertiert.
- Gleichzeitig erwartet und braucht die Frau als werdende Mutter vermehrte Unterstützung vom Ehemann oder einer anderen nahen Bezugsperson wie eigene Mutter, Schwiegermutter, Schwester etc.
- Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht in der Partnerschaft, der Ehe.
- Der Mann fühlt sich vernachlässigt und verlassen und je nach Unselbständigkeitsgrad holt er sich entsprechenden Ersatz, um das Gleichgewicht wieder herzustellen, d.h. er geht fremd.
- Die Frau ist entsprechend enttäuscht und verletzt und zieht sich ganz auf ihr Kind zurück, was schon zum vornherein zu einer überdurchschnittlich engen Beziehung zum Kinde führt und für die spätere Entwicklung des Kindes gewisse Gefahren in sich birgt.
- Die Vorbereitung auf die Geburt ist dementsprechend verstärkt mit Angst beladen, da sich die Frau nicht genügend unterstützt fühlt.
- Sie versucht diese Angst eventuell mit sehr genauer Vorbereitung auf die Geburt wett zu machen.
- Die Geburt als natürlicher Vorgang lässt sich jedoch nicht so genau vorbereiten, was wiederum Angst auslöst.

- Vor allen Dingen intellektuell orientierte Frauen haben grosse Mühe mit der mangelnden Planbarkeit einer Geburt. In der Regel haben sie die Tendenz, sehr viel nachzulesen und werden dadurch noch mehr verängstigt.
- Diese Angst kann dann auch eher zu Geburtskomplikationen führen. (Beobachtung einer Mütterberaterin in der Nähe einer Psychiatrischen Klinik: Gehäufte Geburtskomplikationen bei Psychiatriepersonal).

II. Psychische Vorbereitungsmöglichkeiten auf die Geburt

- Da sich der Geburtsvorgang als natürlicher Vorgang nur bedingt vorbereiten bzw. planen lässt, ist es ganz wichtig, dass die verschiedenen Vorbereitungen immer noch verschiedene Wege offen lassen, d.h. nicht allzu eingleisig ausgerichtet sind, sonst ergibt sich leicht eine Verkeilung, Versperrung im Prozess, wenn irgend etwas anders läuft, als man es sich vorgestellt hat.
- Für intellektuelle Mütter, die die Neigung haben, zu viel zu lesen, eignet sich eher eine ganzheitliche Vorbereitung im Sinne einer allgemeinen Entspannung wie z.B. Yoga, Autogenes Training, Loslassübungen nach Lamaase etc.
- Der Geburtsschmerz („Wehen“) ist ein ganz wichtiger Punkt in der Geburtsvorbereitung. Da man den werdenden Müttern nicht Angst machen will, spielt man häufig den Geburtsschmerz, genannt Wehen, hinunter und die Mütter erschrecken dann über den Schmerz. Es ist wichtig, dass man sich auf diesen Schmerz vorbereitet über eine innere Konzentration.
- Die Geburt stellt immer eine Schnittstelle oder einen Knotenpunkt für das erweiterte Familiensystem dar, anhand von welchem alte Familienkonflikte aufflackern können.
- Da die gesamte Familie rund um die Geburt herum in einer plastischen Phase, d.h. bereit ist für eine Entwicklung, sollte die Chance nicht verpasst werden, dem gesamten Familiensystem eine Unterstützung anzubieten, falls sich eine solche aufdrängt.
- Eine ganzheitliche Unterstützung der Familie stellt deshalb die grundlegendste und umfassendste Geburtsvorbereitung dar.

- Insbesondere der Vater darf nicht ausgelassen werden bei der Geburtsvorbereitung, seine Einsamkeit, sein Ausgeschlossenensein aus dem Vorgang, seine Überforderung etc.
- Bei Ausländermüttern sollte in der Regel die Grossmutter oder „Schwiegergrossmutter“ miteinbezogen werden in die Vorbereitung, da sie meist eine wichtige Rolle spielt!

III. Unterstützung der Mutter und des Vaters nach der Geburt

- Mit dem Kinde im Bauch hatte die Frau ein enormes Gewicht, das Ansehen der werdenden Mutter.
- Die Geburt stellt einen Abschied von der gewichtigen Mutterrolle sowie von der ganz engen körperlichen Mutter-Kind-Beziehung dar. Dies ist für die Frau immer ein Verlusterlebnis, das mit einer gewissen Trauer verbunden ist. Eine gewisse Depression ist deshalb normal bei jeder Mutter.
- Ausserdem hat während der Schwangerschaft die Natur für alles, was das Kind braucht, gesorgt und nun muss die Mutter auf einmal selbst für das Kind sorgen. Diese neue Mutterrolle macht Angst, Angst vor dem Versagen als Mutter.
- Läuft beim Kinde alles gut, beruhigt sich die Mutter allmählich und sie gewinnt langsam Sicherheit in ihrer neuen Rolle.
- Macht das Kind irgendwelche Schwierigkeiten, verstärkt sich die Angst der Mutter, was sich wiederum auf das Kind überträgt und bei diesem die Symptome verstärkt. So steigen Mutter und Kind schnell in einen Teufelskreis ein, der leicht in eine Eskalation ausmündet.
- Ist die Geburt der Mutter anormal, d.h. schlecht gelaufen, so ist es ganz wichtig für die Mutter, dass sie über dieses Ereignis mehrmals reden darf. Nur so kann sie ihr traumatisches Erlebnis verdauen und langsam auch wieder vergessen. Wenn man ihr diese Möglichkeit nicht gibt, kann das Trauma die weitere Entwicklung der Mutter-Kind-Beziehung noch länger überschatten und negativ beeinflussen.

IV. Psychologische Zustände nach der Geburt: Postpartale Psychose oder extreme Depression

- Eine „postpartale Psychose“ ist ein Schizophrener, d.h. psychotischer Zustand, der nach der Geburt auftritt. Er zeichnet sich dadurch aus, dass die Frau den Bezug zur Realität verloren hat und je nachdem auch für die Sorge des Kindes nicht mehr aufkommen kann.
- Die psychotische Mutter kann oder muss dann mit Neuroleptika behandelt werden. Dies kann durch den Hausarzt geschehen, da diese Mütter meist nicht bereit sind, zu einem Psychiater zu gehen.
- Bei jeder postpartalen Psychose besteht jedoch in der Regel ein massiver Ehekonflikt, der häufig verdeckt wird, der aber dazu führt, dass sich die Kindsmutter im Stich gelassen fühlt, deshalb überfordert ist und psychotisch reagiert.
- Auch ein massiver Konflikt mit der eigenen Mutter oder Schwiegermutter kann im Hintergrund sein und die junge Kindsmutter belasten.
- Aus diesen Gründen ist es hilfreich, das Familiensystem etwas zu explorieren und dann die entsprechende Hilfestellung zu geben zur Entlastung der Kindsmutter.
- Eine solche Hilfestellung ist noch wichtiger als die Behandlung der Mutter mit Psychopharmaka.
- Durch eine entsprechende Unterstützung kann die Psychose wieder zum Verschwinden gebracht werden.
- Bei einer starken Depression nach der Geburt gelten die gleichen Regeln.

Da/kv/er