

Wann sollte man sich Hilfe suchen?

„Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.“
(Getrud de le Fort)

Schwangerschaft, Geburt, aber auch die erste Zeit mit einem Neugeborenen werden – sei es im privaten Umfeld oder auch in den Medien – meist wie in einem romantischen, fröhlichen Film präsentiert, in dem alle Darsteller vor Glück überquellen und das Leben nicht schöner sein könnte. Vielleicht haben Sie folgende Sätze auch schon gehört:

- Die Zeit nach der Geburt ist wunderschön.
- Mutterliebe ist etwas Selbstverständliches und sofort da.
- Eine gute Mutter hat keine negativen Gefühle ihrem Baby gegenüber.
- Eine gute Mutter weiß immer, was ihr Baby braucht.

Kein Wunder, dass sich Frauen, bei denen es nicht so ist, unfähig fühlen.

Im wahren Leben rücken an die Stelle von Glück und Stolz oft ganz andere Gefühle. Obwohl Sie sich auf die Geburt Ihres Babys gefreut haben, ist Ihr Alltag jetzt geprägt von Angst, Traurigkeit und Selbstzweifel.

- Ich könnte dauernd weinen ...
- Ich kann mich nicht konzentrieren und merke mir nichts mehr ...
- Ich bin müde und kann doch nicht schlafen ...
- Alles macht mir große Sorgen ...
- Ich glaube, ich bin keine gute Mutter ...
- Ich befürchte, ich schaffe das alles nicht ...

Warum ist das so?

Mutter zu werden, ist eine der größten und schwerwiegendsten Veränderungen im Leben einer Frau. Neben der enormen körperlichen Anpassungsleistung, verändern sich auch das Selbstbild der Frau und die Beziehung zum Kindesvater. Zudem ist das Leben nun geprägt von einer großen Verantwortung und Abhängigkeit. Innerhalb kurzer Zeit wird die Tochter zur Mutter, das Paar zur Familie und die berufstätige Frau zur Hausfrau. Das ganze Leben steht Kopf.

Vielen Frauen gelingt die Umstellung und Anpassung an ihr neues Leben ohne größere Komplikationen. Wird diese Phase allerdings von weiteren belastenden Situationen begleitet, ist die Anpassung an die Schwangerschaft und die Geburt eine soziale und seelische Herausforderung, die zu Krisen führen kann.

Belastend können u. a. folgende Situationen und Herausforderungen sein:

- Stillschwierigkeiten, Gedeihstörung des Babys
- erschöpfende oder traumatische Geburt
- mangelnde Unterstützung
- familiäre Konflikte
- finanzielle Probleme
- soziale Isolation
- Perfektionismus, hohe Erwartungen an die Mutterrolle
- eigene negative Kindheitserfahrungen
- usw.

Erkennen Sie sich an der einen oder anderen Stelle dieses Textes wieder?

Sie sind mit Ihren Gedanken und Gefühlen nicht alleine!

Sehr viele Mütter und Väter stehen vor ähnlichen Herausforderungen wie Sie. Viele fühlen sich schuldig, schämen sich oder möchten die Situation nicht wahrhaben.

Je früher Sie sich Unterstützung holen, desto besser kann man Sie und Ihre Familie unterstützen.

