

ULRIKE SCHRIMPF

Mythos Mutterglück

Warum Depressionen rund um die Geburt kein individuelles Problem sind und wie wir sie überleben
Ieykam-Verlag AT, 2023

Die im Dunkeln sieht man nicht...

Ulrike Schimpf, Autorin und Mutter inzwischen dreier Söhne, erkrankte nach der Entbindung ihres Zweitgeborenen an einer postpartalen Depression und hat ein fundiertes, höchst persönliches und teilweise erschütterndes Buch darüber geschrieben.

Völlig überraschend überfiel die Krankheit die junge Mutter, die glaubte, mit einer neuen Liebe in einer neuen Stadt und nach der Geburt ihres Wunschkindes die allerbesten Voraussetzungen für eine glückliche Familienzeit mit ihrem Baby zu haben. Es sollte anders kommen. Was sie erwartete, war totale Erschöpfung, Stress, Schlaflosigkeit, Verzweiflung, der Schock, nicht zu funktionieren. Sie brauchte und suchte Hilfe und traf auf ein auf depressiv erkrankte Mütter unzureichend vorbereitetes Gesundheitssystem.

„Wochenbettdepression – das haben doch die, die ihre Kinder umbringen, oder?“ Wissen über peripatale und postpartale Depression sind im Alltagsbewusstsein wenig vorhanden und nach wie vor ein Tabu. Als Ulrike Schimpf vor zehn Jahren schon einmal aus Sicht einer Betroffenen darüber schrieb, war sie die Einzige im deutschsprachigen Raum. Das Buch ist längst vergriffen, aber bis heute bekam sie Post von betroffenen Frauen. Deshalb erschien nun ein neues, aus heutiger Sicht, das auch ein Manifest ist, das Problem endlich anzugehen.

In dem verletzlichsten und auch riskantesten unserer Lebensabschnitte, der Geburt nämlich, sind Kind und Mutter im hochentwickelten Europa mit Apparatemedizin über – und psychologisch unterversorgt. Es hat sich, darauf geht Ulrike Schimpf immer wieder ein, in den letzten Jahren viel zu wenig getan. Es gibt kaum Akutplätze für erkrankte Mütter mit ihren Kindern und dafür lange Wartelisten. Diese Frauen können aber nicht warten. Sie brauchen schnelle Hilfe, da die Depression rund um die Geburt nicht mit den sogenannten „Heultagen“ zu verwechseln ist, die ein hormonbedingtes, schnell vorübergehendes Stimmungstief im Wochenbett beschreiben.

Die peri- wie die postpartale Depression erfasst die ganze Familie, die Beziehung zum Kind, die Partnerschaft und vor allem die mütterliche Seele, die eine Verfinsterung, Verzweiflung und Erschöpfung erfährt und keine Kraft für den Alltag lässt. Die Symptome mögen sich von Frau zu Frau unterscheiden, Fakt bleibt, dass Entlastung, Medikamente und Therapie unabdingbar sind. Auch Männer sind nicht selten betroffen, hier ist das Dunkelfeld noch größer als ohnehin. Aufklärung würde helfen, die Erkrankung als ernst, aber andererseits auch normal und verbreiteter als man denkt zu begreifen und damit die Schuld- und Schamgefühle zu mildern, die uns erfassen, wenn wir in der Elternschaft nicht immer rundum glücklich sind.

Zu dieser Aufklärung trägt das Buch intensiv bei. Fundiert setzt sich die Autorin mit Mutterbildern in Mythen, Religion und Märchen auseinander, die uns mehr prägen, als uns bewusst ist. Ist Familie unser Privatproblem? Nein, ist es nicht.

Es ist kein Widerspruch, die höchst persönliche Geschichte einer so verletzlichen Zeit im Leben der Autorin zu erzählen und uns mitzunehmen in eine größere Dimension.

Ihr Faktenwissen, die Interviews mit Medizinerinnen und Betroffenen und ein umfassendes Quellenstudium flankieren und werfen die offenen Fragen zum Thema auf:

Was sind gesellschaftlichen Konsequenzen aus der Tatsache, dass bis zu 30 Prozent aller Mütter betroffen sind? Wie gehen wir mit Krankheit, Störfeldern, dem Gesundheitssystem und nicht zuletzt mit dem schnellen Urteil der anderen über uns um? Was wollen wir verändern?

Gesundheit kostet Geld. Geburt und Elternschaft ist ein emotionales und hochpolitisches Thema. Das Faktenwissen und die wissenschaftliche Recherche dieses Buches sind genauso seine Stärke wie der Mut und die Fähigkeit Schimpfs, uns in ihr Leben schauen zu lassen. Es ist nicht so, dass sie nicht wüsste, wie angreifbar sie sich macht. Genau das aber hilft dem Thema aus der Tabuzone.

ULRIKE STÖHRING