



## Wenn das Mutterglück ausbleibt...

Im Sommer 2009 wurde ich mit meinem ersten Sohn schwanger. Diese neun Monate waren absolut kein Spaziergang für mich und ich fühlte, je näher die Geburt kam, immer mehr Angst in mir aufsteigen. An den Tag des errechneten Geburtstermins (17.4.09) kann ich mich noch erinnern, als wäre es gestern gewesen. Nichts tat sich. Statt der erhofften

Wehen hatte ich nur Rückenschmerzen. Die Geburt wurde letzten Endes am 27. April eingeleitet. Mein Mann, der immer an meiner Seite war, war meine wichtigste Stütze, ohne ihn hätte ich das alles sicherlich nicht geschafft. Mein Sohn wurde am folgenden Tag mit Hilfe einer Saugglocke auf die Welt geholt. Als er dann endlich in meinen Armen lag, war es da, dieses Gefühl, von dem jede Mutter erzählt. Überglücklich und unfassbar froh und einfach nur stolz.

Ich weiß noch, dass ich mich dann selbst enorm unter Druck gesetzt habe, denn ich wollte unbedingt alles perfekt machen. Am dritten Tag nach der Geburt - mit wenig Schlaf, viel Besuch und Gefühlschaos hoch drei - überrollten mich wie aus dem Nichts plötzlich Panikattacken. Ich begann grundlos zu heulen, wurde erfasst von einer großen inneren Unruhe. Eine unbegreifliche Traurigkeit legte sich wie ein schwerer Mantel über mich. Dies kann man wohl nur verstehen, wenn man es selbst erlebt hat. Mit Worten oder mit dem Verstand kann eine solche Wahrnehmung nicht erklärt werden. Ich war plötzlich so leer, so ausgesaugt. Natürlich schob ich es auf

den sogenannten Babyblues, aber es wurde nicht besser, im Gegenteil. Es wurde schlimmer! In mir war nur noch Angst, unendliche Traurigkeit bis hin zur Todessehnsucht. Ich wollte endlich dieses schreckliche Gefühl der Traurigkeit loswerden. Vier Wochen nach der Geburt spitzte sich die Lage dramatisch zu. Ich war todtraurig, wusste weder EIN noch AUS – dies alles brachte mich an den Rand des Zusammenbruchs. Ab diesen Zeitpunkt wusste ich, dass ich Hilfe annehmen musste, und zwar professionelle Hilfe. Ich ging in die Psychiatrie, der wohl schwerste Weg meines Lebens. Ich ließ meinen Sohn und meinen Mann zurück, weil ich mit meinem Leben nicht mehr klarkam. Aber auch in dieser Zeit war mein Mann mit mir so geduldig und so liebevoll. Und er war froh, dass endlich Hilfe da war. Die ersten Tage dort waren grauenvoll, ich fand mich plötzlich den Ärzten und dem Pflegepersonal ausgeliefert! Ich musste lernen zu vertrauen und zu hoffen. Und ich wollte wieder heim, zu meinem Sohn und zu meinem Mann. Doch als ich das erste Wochenende Zuhause war, merkte ich schnell, dass ich noch gar nicht gesund genug dafür war. In der ersten Zeit im Krankenhaus, führte mich mein Weg von meinem Zimmer aus immer wieder

instinktiv in die Krankenhauskapelle. Es war wie ein Faden, der mich sanft dorthin zog. Immer wieder fand ich mich betend und zu Gott flehend in dieser Kapelle wieder. Ich sprach mit ihm. Ich schimpfte sogar mit ihm. Ich fragte ihn: „WARUM ich?“ Jedes Mal entzündete ich eine Opferkerze. Während der Zeit, die ich in der Kapelle verbrachte, hatte ich immer das Gefühl: Da ist jemand, der mir zuhört! Und das half mir, jeden neuen Tag im Krankenhaus zu meistern. Diese Krankenhauskapelle war für mich ein Ort der Geborgenheit, ein Ort, wo ich alle meine Empfindungen abgeben konnte. Ich konnte dort weinen, schimpfen, lachen und natürlich traurig sein. Jeden Tag verließ ich sie ein Stück heiler. Sie war mein Anker in dieser schweren Zeit. Dort konnte ich einfach da sein, ohne Fragen gestellt zu bekommen und ohne Bedingungen erfüllen zu müssen. Das war die richtige Therapie für mich. Nach drei Wochen verließ ich das Krankenhaus mit der Diagnose: postnatale Depressionen. Die Depressionen sind nicht weg, aber mein GLAUBE ist seither stärker denn je und er hilft mir auch heute, immer wieder meine Mitte zu finden. Jetzt bin ich Mama von drei wunderbaren Kindern, und jeden Tag lebe ich ihnen den Glauben vor und versuche, ihnen davon ganz

viel mitzugeben, weil ich aus meiner eigenen Erfahrung weiß, wie kostbar er ist. **Simone Windischbauer**

