

Ich habe ein Problem. Alle Welt bescheinigt mir, dass ich kein Problem haben sollte. Ich sehe nicht nach Hilfe aus, lasse mich politisch nicht gut als zu lösendes Problem verkaufen, bin solider Mittelstand, habe Hochschulstudium, Job, Lebenspartner, große Wohnung, einmal im Jahr Urlaub... Ich bin eine Mutter aus dem Prenzlauer Berg. Ein Klischee. Der Legende nach geht es uns so gut, dass wir den ganzen Tag Latte Macchiato trinken und von Babyyoga zu Babyschwimmen und Babysingen und so weiter rennen um unser Luxusleben mit Zeitvertreib zu füllen. Wir ernähren unsere Kinder laktose- und zuckerfrei und nur mit Biokarottchen aus dem gesunden Umland...

Dem Zensus nach sind wir auch die Leistungsträger der Nation. Wir haben nicht die Probleme, die das „Milieu“ hat, wir werden nicht geschlagen und sind bestens alphabetisiert. Wir verlottern nicht sichtlich und prügeln uns nicht vor Eckkneipen.

Als sogenannte „Leistungsträger“ haben wir es gelernt Eigenverantwortung zu tragen und wenn es nicht so richtig klappt, dann können nur wir selber Schuld sein. Die Probleme müssen wir dann auch gefälligst selbst lösen. Und schliesslich jammern wir ja eh nur auf hohem Niveau, uns geht es ja so gut. Folglich brauchen wir auch keine fremde Hilfe.

Erstaunlicherweise sind „wir“ die größte Zielgruppe bei Therapeuten als Depressionspatienten und gerne auch mal Selbstmörder. Die kommen nicht selten aus den Reihen derer, die ja in der Lage sind ihre Probleme selber zu lösen. An uns hat die Gesellschaft so hohe Erwartungen, dass wir ständig im Selbstzweifel darüber sind, ob wir diese auch zu erfüllen im Stande sind. Alle versuchen so auszusehen, als ob sie es locker schaffen die Erwartungen zu erfüllen. Jeder andere sieht ja so aus, als ob er alles locker schafft. Und wenn man erkannt hat, dass man es ganz offensichtlich nicht so locker schafft, dann ist man viel damit beschäftigt, diesen Zustand zu verschleiern. Die richtigen Gespräche, der richtige Kleidungsstil, teurer Kinderwagen, Urlaub, Wohnung.... Die Industrie lebt von Menschen, die zeigen wollen, dass sie dazugehören.

Ich wurde schwanger. Das war ein Schock. Beziehung am zerbrechen, Job weg (tja der Mutterschutz bei befristeten Verträgen), Angst vor dem sozialen Abstieg, Angst vor dem Leben mit Kind, Depressionen. Ich war nicht sozial schwach, ich hatte eine akute Lebenskrise. Ich war verzweifelt und suchte jemanden zum reden. Jemanden der professionell an das Thema herangeht, der mir Tipps geben konnte, mich mit Frauen zusammenbringen konnte, denen es ähnlich ging.

Ich fragte meinen Frauenarzt, der mir einen Flyer gab. Für hilfeschuchende Frauen in Krisensituationen stand da geschrieben. An zwei Stellen, die ich daraufhin aufsuchte, sagte man mir, dass ich sei eine recht ungewöhnliche Hilfeschuchende, denn normalerweise kämen hier ganz andere Frauen her. Sozialschwache, Migrantinnen, Minderjährige, trinkende Mütter, usw. Ach so, dachte ich, mein Problem ist ja wirklich keines, ich bin keine Migrantin, werde nicht geschlagen, verdiene Geld. Schäm Dich was, dachte ich, dass Du es nicht schaffst, wie die Anderen. Selber Schuld. So kamen sie stärker, die Depressionen. Das heisst, zu Hause bleiben, Licht aus, nicht

ans Telefon gehen, nicht reden, sich hassen für das Versagen. Die Therapeutensuche ein mühsamer, langwieriger Weg.

Nach der Entbindung habe ich der Hebamme erzählt, wie es mir erging. Ich wollte für den Fall, dass es mir wieder schlimmer geht, ich eine Wochenbettdepression bekomme, dass das jemand rechtzeitig erkennt, damit ich mich nicht wieder einigel. Mit Kind ist das fatal. Meine Hebamme gab mir Kügelchen. Kügelchen gegen Lebensmüdigkeit, Kügelchen gegen ein unaufhörlich schreiendes Kind, das dir den Verstand raubt...?

Mehrfach hatte ich Therapeuten angerufen, Termine in einem halben Jahr und mit Kind das ginge ohnehin nicht, das gäbe keinen Therapieerfolg. Ich könne aber in eine Klinik gehen. In eine Klinik? Für mich wäre das das Eingeständnis schlimmsten Versagens. Klinik ist letzter Ausweg, Freunde werden es erfahren, was sagt mein Freund, der eh nicht umgehen konnte mit meinem Zustand und der es peinlich gefunden hätte. Meine erfolgsorientierten „do it yourself“ Freunde auch. Klinik war in meinen Augen etwas für die schlimmsten Fälle, Klinik war Stigma. Entgegen aller Beschwichtigung, Klinik ist Stigma. Dann ist man für alle psychisch krank. Ob es der politisch korrekten Norm passt oder nicht, die Realität ist so. Punkt.

In einer Klinik sagte man mir, dass hier eigentlich andere Fälle liegen. Ich sehe halt nicht aus, wie eine die Hilfe braucht.

Meine letzte Kraft immer wieder zusammen nehmend bat ich meine Hebamme weiter um Hilfe. Sie gab mir eine Liste mit Telefonnummern. Psychologinnen, die bei Müttern mit Babys Hausbesuche machen, sofort freie Termine haben, Mutter Kind Spezialisierung, alles, nur keine Kassenzulassung. Als ich mit meinem Geld am Ende war, weil eine Therapiestunde teuer ist, zog mich wieder zurück, in meine vier Wände, mit meinem schreienden Baby.

Keine Kraft mehr zum mühsamen Kontakte knüpfen, Anträge für Mutter-Kind-Kuren, Ablehungen, Gegenanträge. Atteste, anrufen hier anrufen da...

Dann kam endlich, ich weiss nicht mehr woher, der Tipp mit der Schreiambulanz. Ich hatte keine Ahnung, was man dort macht und was es helfen sollte, aber es war unbürokratisch und ich hatte schnell einen Termin. Hier konnte ich über mein Kind reden, das war schon mal was. Nach einer Sitzungen war klar, dass nicht das Kind sondern die Mutter Hilfe braucht. Endlich wurde ich mit meinem Kind einfach angenommen, bekam Hilfe durch Gespräche, Tipps, weiterführende Empfehlungen. Natürlich löste es nicht meine Probleme, aber es gab mir Zuversicht. Ich hatte wieder die Energie mich um mich zu kümmern und die Gewissheit, dass mein Problem kein Versagen ist, sondern – zumindest hier – nicht unalltäglich.