

»Die Zeit der Zufriedenheit kehrt zurück«

Die Psychologin Dr. Sylvia Börgens gibt in ihrem Buch »Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten« wichtige Tipps

Wölfersheim (jw). Junge Familien und insbesondere junge Mütter kennen das: Das erste Kind ist da, alles könnte so schön sein, doch irgendwie will sich das damit verbundene Eltern-glück nicht einstellen. Stattdessen schreit das Baby die ganze Nacht, raubt den Eltern den Schlaf und den letzten Nerv, das Füttern will auch nicht gelingen, also sind Mutter (und Vater) überfordert, erschöpft, mutlos oder gar richtiggehend depressiv. Was tun? Antworten auf diese und andere Fragen gibt die Diplom-Psychologin Dr. Sylvia Börgens in ihrem neuen Buch. Börgens, die seit vielen Jahren in Wölfersheim lebt, hier eine Beratungspraxis betreibt und zehn Jahre lang an der Uni-Frauenklinik in Gießen Einzelfallberatung angeboten hat, fasst die Ergebnisse ihrer Beschäftigung mit diesem Phänomen unter dem Titel »Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten« zusammen.

Börgens' Grundannahme lautet: Die Geburt eines Kindes, vor allem des ersten, stellt eine Krise dar. Doch will sie das Wort »Krise« keineswegs negativ verstehen. Es bedeute vielmehr »eine schwerwiegende Veränderung der Lebensumstände, an die wir uns nach und nach anpassen müssen«, schreibt sie im Vorwort ihres Buchs. Börgens will dazu ermutigen, die Krise zu meistern und die neue Lebenssituation so anzunehmen, wie sie nun mal ist. Eltern, erzählt sie, würden in ihre neue Rolle hineingeworfen, und dann müssten sie sehen, wie sie damit klarkommen. »Den meisten gelingt's«, sagt Börgens. Andere aber leiden unter Überforderung und Erschöpfung, und nicht selten zeige sich dann, dass es auch in der Beziehung der Eltern kriselt. »Wie können wir lernen, einander zu verstehen?«, lautet eines der Kapitel ihres Buchs. Andere lauten »Wie bin ich in dieses Stimmungstief hineingeraten?«, »Wie komme ich aus der Abwärtsspirale heraus?« oder »Können mir Medikamente helfen?« »Ja«, lautet die Antwort von Börgens im Falle einer Depression, aber eben nicht als einzige Therapie. Frauen sollten sich in einem solchen Fall professionelle Hilfe holen.

Die Spannweite der Antworten reicht von der Psychotherapie bis zu ganz alltäglichen Tipps, die Übergänge seien fließend, sagt die Autorin.



Die Diplom-Psychologin Dr. Sylvia Börgens hat ihr zweites Buch veröffentlicht. (Foto: jw)

Kann eine junge Mutter etwa nachts nicht schlafen, dann müsse sie dies eben tagsüber nachholen, wenn auch das Kind schläft. »Dann ist es egal, wie die Wohnung gerade aussieht oder ob noch Wäsche gebügelt werden muss.« Erwartet man Besuch und fühlt sich den damit verbundenen Erwartungen nicht gewachsen, könne man auch mal den Besuch bitten, Kaffee zu kochen oder in der Küche mit anzupacken. Ein Beispiel: Als eine Bekannte ein Kind bekam, reiste eigens deren Mutter aus Indien an, um der Tochter im Haushalt zu helfen. »In Deutschland ist es üblich, dass die Frauen solche Situationen alleine

stemmen müssen.« Depressionen könnten auch auf die Anspruchshaltung zurückgehen, welche die Gesellschaft an den Einzelnen stellt. Doch statt auf »besserwisserische Oberlehrer« und deren Leistungsethos zu hören, sollte man den »fehlerfreundlichen Feen« (weiblich oder männlich) vertrauen, die einem sagen: Ich mag dich so, wie du bist. Der Perfektionismus, der im Berufsleben verlangt werde, müsse nach der Geburt eines Kindes zurückstehen. »Das sind Wunschbilder. Alles soll klappen, wie in der Karriere.« Doch je fester man sich etwas vornehme, umso leichter stelle sich die Entmutigung ein. Dann müsse man den Frauen, die darunter leiden, wieder Hoffnung geben und sie darin bestärken, »dass es eine Zeit gibt, wo die Zufriedenheit zurückkehrt«.

Im September erscheint das nächste Buch

»Mein Buch ist ein Ratgeber aus der Praxis für die Praxis«, sagt Börgens. Es ist ihr zweites, und das dritte erscheint bereits im September. Ihre letzte Veröffentlichung beschäftigte sich mit Risikoschwangerschaften. »Optimistisch trotz Risikoschwangerschaft. Die wichtigsten Infos« bekam durchweg positive Kritiken in den Fachzeitschriften. Der Verlag fragte an, ob sie auch einen Ratgeber über die postpartale Depression schreiben könne, der liegt nun vor. In ihrem nächsten Buch, das zur Frankfurter Buchmesse erscheinen wird, widmet sich die Diplom-Psychologin ihrem zweiten Schwerpunkt, der Trauerbegleitung (»Wie aus Trauer Neues wächst: Ich finde Trost in meinem Tun«). Was alle ihre Bücher auszeichnet: Sie sind kurz gehalten, bringen mit wenigen Sätzen auf den Punkt, um was es geht. Unterstützt wird dies durch ein freundliches Layout, durch Merksätze und – für all die, die angesichts des gerade mal wieder schreienden Kindes nicht die Zeit zum Lesen finden – durch eine kurze Zusammenfassung des jeweiligen Kapitels. Literaturtipps und Hinweise auf weiterführende Internetseiten (etwa die Seite www.schatten-undlicht.de) finden sich im Anhang.

X Sylvia Börgens: »Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten«, Balance Buch und Medien Verlag, Bonn 2010, 176 Seiten, 14,95 Euro.