

GESUNDES
WISSEN

Der Einschnitt, der bleibt

Nach einem Kaiserschnitt geht es vor allem darum: Geht es dem Kind gut? Das Leid der Mutter wird dabei oft übersehen. Psychotherapeutin Anja Gutmann schaut hin.

SONJA SAURUGGER

Frau Gutmann, Sie bieten Psychotherapie für Frauen nach einem ungeplanten Kaiserschnitt an. Wie kamen Sie zu diesem Thema?

ANJA GUTMANN: Ich bin selbst Betroffene, ich hatte einen ungeplanten Kaiserschnitt. In einer Ausbildung bin ich auf eine Arbeit gestoßen, worin Mütter beschrieben haben, wie es ihnen nach dem Kaiserschnitt ergangen ist. Das war ein Aha-Erlebnis: Gewisse Dinge sind beim Kaiserschnitt sehr speziell. Ich habe mich eingelezen und gesehen: Es gibt fast nichts für Frauen. Es konzentriert sich alles auf die Kinder, Mütter werden außen vor gelassen.

Sie sagen, ein Kaiserschnitt kann für eine Frau ein Trauma sein. Warum ist das Erlebnis für Frauen im wahrsten Sinne so einschneidend?

GUTMANN: Die Geburt wird als der schönste Moment stilisiert, Frauen

haben spezielle Erwartungen. Diese werden jäh enttäuscht. Zudem muss es bei einem ungeplanten Kaiserschnitt meist schnell gehen. Es bleibt keine Zeit für Aufklärung und wenn Aufklärung passiert, können Frauen es gar nicht verarbeiten, weil sie während der Geburt in einem tranceartigen Zustand sind.

Wie geht es Frauen in der Situation?

GUTMANN: Der ganze Prozess Kaiserschnitt bringt die Frau in eine hilflose Situation. Sie kann selbst nichts tun, sondern es wird etwas mit ihr getan. Außerdem gibt es große Ängste, vor allem um das Leben des Kindes. Daraus kann ein Trauma entstehen.

Wie äußert sich eine solche Traumatisierung?

GUTMANN: Die schlimmste Folge ist eine posttraumatische Belastungsstörung. Diese tritt sechs Monate nach dem Ereignis auf und es kommt zu einer Übererregbarkeit und Flashbacks. Dabei kommen intensive Erinnerungen an die Geburt hoch, so als würde man sie noch einmal durchmachen. Bei diesem klassischen Symptom ist der Weg zur psychologischen Hilfe einfacher. Schwieriger wird es bei versteckten Folgen.

Wie können diese aussehen?

GUTMANN: Das kann zum Beispiel eine anfängliche Dis-



Nicht nur die Narbe bleibt: Ein Kaiserschnitt kann für Mütter Trauma sein

tanz zum Kind sein. Vor allem wenn der Kaiserschnitt unter Vollnarkose passiert und die Frau die Entbindung nicht miterlebt, ist es für Frauen schwierig. Fragen wie „Ist das wirklich mein eigenes Kind?“ treten auf. Viele beschreiben das Gefühl, als Frau versagt zu haben, und später auch Probleme in der Sexualität.

Wie wirkt sich das Trauma auf die Beziehung zum Kind aus?

GUTMANN: In weiterer Folge kann sich eine sehr enge Bindung zum Kind entwickeln, die zu einer Überforderung führt. Ich höre oft den Satz: Ich habe meinem Kind schon keinen guten Start ins Leben ermöglicht, dann will ich wenigstens jetzt alles richtig machen. Aus diesen Schuldgefühlen

und Bemühungen kommt die Überforderung. Vielen Müttern fällt es schwer, das Kind anderen anzuvertrauen oder zu schlafen, wenn das Kind schläft – aus Angst um das Kind.

Wann sollte eine Mutter professionelle Hilfe suchen?

GUTMANN: Krankenschwestern und Hebammen merken schnell, wenn Mütter in einer schwierigen Situation sind. Es wäre so wichtig, Frauen, die einen ungeplanten Kaiserschnitt hatten, mit Informationen zu versorgen. Damit sie wissen: Wenn es mir nicht gut geht, sollte ich mir Hilfe suchen. Eine Psychotherapie ist dann notwendig, wenn Frauen leiden und Gespräche mit Familie und Freunden nicht reichen.

Psychotherapeutin Anja Gutmann betreut Frauen nach ungeplanten Kaiserschnitten

FUCHS



„Ich lag da und konnte nichts tun“

Sylvia Dreisiebner erlebte einen ungeplanten Kaiserschnitt. Die Erinnerung daran wühlt sie auch nach 13 Jahren noch auf.



Dreisiebner mit Tochter Anna (13)

EXPERTENTIPP



◆ Anita Frauwallner, Expertin für Darmgesundheit
BIGSHOT.AT/
JUNGWIRTH

Natur pur – mit geprüfter Wirkung

Immer mehr Menschen klagen über wiederkehrende Schmerzen im Bauch, Blähungen, Völlegefühl, unregelmäßige Verdauung – oft wird vom Arzt nach einer Endoskopie nichts gefunden und ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert. Für die Betroffenen ist diese Diagnose keine Hilfe, denn die Behandlungsmöglichkeiten sind mehr als eingeschränkt.

In Studien wurde einem Präparat aus biologischen Papayafrüchten eine außergewöhnlich hohe Wirksamkeit nachgewiesen, das seit zehn Jahren in Österreich unter dem Namen CARICOL® erhältlich ist. Die enzymreiche Zubereitung aus vollreifen Papayas verfügt über drei verschiedene Wirkmechanismen, die unangenehme Blähungen, Schmerzen beim Stuhlgang und Verstopfung stoppen.

Bereits nach ein bis zwei Wochen sind die Verbesserungen durch CARICOL® spürbar, für einen optimalen Effekt sollte man CARICOL® über sechs Wochen einnehmen.



◆ Neuer Schwung für Ihren Darm mit CARICOL® ALLERGOSAN

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

Bei der Geburt meiner ersten Tochter hieß es plötzlich: Es geht nur mit Kaiserschnitt. Alles, was ich mir vorgestellt hatte – das Kind natürlich zu gebären, es auf meinen Bauch zu legen, zu kuscheln –, gab es nicht. Ich spürte ein Ruckeln und meine Tochter war auf der Welt. Sie hielten sie mir kurz zum Gesicht, dann war sie weg. Es war eine Notsituation, meine Tochter war mit Sauerstoff unterversorgt. Alle waren in Alarmbereitschaft, nur ich lag da und konnte nichts tun.

Danach kam ich ins Zimmer und war wie in Trance. Die Schwestern sagten mir: Ihr Kind ist im Säuglingszimmer und Ihr Mann ist bei ihr. Aber ich wollte nichts mehr als mein Kind halten. Mein Kind war wie abgeschnitten und weggebracht. Ich habe meine Anna erst zwölf Stunden später zum ersten Mal gehalten, denn sie war im Brutkasten und ich durfte nicht aufstehen. Ich war Mutter, aber hatte mein Kind nicht. Ich habe geweint und war verzweifelt.

Ich wusste zwar, der Kaiserschnitt muss sein, und ich war für die schnelle Hilfe sehr dankbar. Die Vernunft wusste, das ist das Richtige. Aber verstehen tut man es nicht. In der Zeit nach der Ge-

burt habe ich oft schlecht geschlafen, hatte ständig Angst, ob meine Tochter wohl noch atmet. Auch körperlich bleibt der Einschnitt: Rund um die Narbe hatte ich lange ein taubes Gefühl.

Auch nach 13 Jahren kommen die Gefühle noch hoch: Es wühlt mich auf, ich fühle mich voll hinein. Damals haben mir Gespräche mit Freunden und anderen Müttern geholfen. Ich musste den Geburtsprozess immer wieder durcharbeiten, um zu verstehen, was passiert war. Ich habe es immer wieder erzählt und gehofft, dass es irgendwann Sinn ergibt.

ANZEIGE

„Mein Kind war wie abgeschnitten und weggebracht. Ich war Mutter, aber hatte mein Kind nicht.“
Sylvia Dreisiebner

INFO

Traumatisierungen treten bei zwei bis 30 Prozent der Kaiserschnitte auf, je nachdem, wie eng man die Diagnose fasst.

Gerade Erstgebärende wissen oft nicht, welche Gefühle nach der Geburt „normal“ sind und bei welchen Problemen sie sich Hilfe suchen sollten.

Traumatisierte Mütter erleben Gefühle des Versagens, Ängstlichkeit oder haben Probleme, ihr Kind anzunehmen.

Mehr Informationen zur Methode von Anja Gutmann: www.anjagutmann.at

Caricol®
For your daily smile.

Bei Verstopfung, Blähungen und schmerzhaftem Stuhlgang

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Natur und Wissenschaft für eine optimale Wirkung vereint.

MIT DER KRAFT DER PAPAYA.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)
Institut Allergosan Pharmazeutische Produkte-Forschungs- und Vertriebs GmbH / A-8042 Graz / Seimiedlstraße 8A

ANZEIGE