

Pascale Gmür

# MUTTERSEELNALLEIN

*Erschöpfung und Depression bei  
Müttern von Kleinkindern*

verlag pro W|juventute

# Inhalt

**Vorwort 7**

**Einleitung 9**

**Die postnatale Depression 13**

Wenn das Mutterglück auf sich warten läßt

**Die postnatale Psychose 20**

Eintauchen in eine Phantasiewelt

Zum **Beispiel Laura F. 23**

«Nun muß ich niemandem mehr etwas beweisen!»

**Die Schwangerschaft — und der Abschied davon 28**

Zeit der Phantasien und Erwartungen

**Die Kaiserschnittgeburt 34**

Das Gefühl, versagt zu haben

**Das Mutterwerden — eine krisengefahrdete**

**Übergangsphase 3 8**

Sehnsucht nach dem früheren Leben

**Die Eigenarten des Neugeborenen 47**

So nah und doch so fremd

Zum **Beispiel Helene G. 54**

«Ich zog mich ins Schneckenhaus zurück»

**Der Beginn der Mutter-Kind-Beziehung 5 9**

Nie allein und trotzdem einsam

**Das Verhalten des Partners 67**

Dem Vater das Schöne, der Mutter die Routine

**Zum Beispiel Lorenz M. 7 5**

«Plötzlich war etwas in ihr erloschen»

**Die Beziehung zur eigenen Mutter 80**

Bloß nicht ins gleiche Fahrwasser geraten

**Der Austausch mit anderen Müttern 90**

Vermißte Offenheit und Toleranz

**Zum Beispiel Marianne T. 96**

«Meine Bedürfnisse habe ich unterdrückt»

**Die Wohnsituation 1 o 1**

Gefangen in den eigenen vier Wänden

**Aggressionen dem Kind gegenüber 105**

Angst, die Kontrolle zu verlieren und zu schlagen

**Zum Beispiel Kathrin S. 111**

«An ein Leben zu zweit mußte ich mich gewöhnen»

**Neue Ansprüche an den Partner 115**

Die Beziehung gerät ins Wanken

**Wege aus der Krise 122**

Die Unzufriedenheit nicht verbergen

**Zum Beispiel Silvia K. und Marco K. 130**

«Die Selbsthilfegruppe war die Rettung»

**Aus der Distanz 136**

Eine harte, aber keine endlose Zeit

**Literatur 142**