



Anna Aptus

# Herbarium der Gefühle

Ein begleitendes Handbuch  
für psychisch belastete Mütter

Mit Vorworten von  
Psychotherapeutin  
Alina Steinberg und  
Schatten & Licht e.V.

**PALOMAA  
PUBLISHING**

**Anna Aptus**

# **Herbarium der Gefühle**

Ein begleitendes Handbuch  
für psychisch belastete Mütter

**Leseprobe  
mit gekürzten Beiträgen aus dem Buch  
für den internen Gebrauch**

**PALOMAA  
PUBLISHING**

**Wichtiger Hinweis:**

Alle Inhalte, Hinweise, Ratschläge und eventuelle Übungen in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch nicht die persönliche Begleitung und Abklärung durch behandelnde Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen. Bitte wende dich bei allen medizinischen Auffälligkeiten oder unklaren Symptomen direkt an deine Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen. Dies schließt körperliche sowie seelische beziehungsweise mentale Symptome mit ein. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlages wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Copyright © 2024 Palomaa Publishing

1. Auflage Januar 2024

[www.palomaapublishing.de](http://www.palomaapublishing.de)

Umschlag und Illustrationen im Buch: Rebecca Camen, Münster

Layout und Satz: Katja Rub, Leipzig

Verlag: Palomaa Publishing, Leipzig

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN Softcover: 978-3-949598-12-8

Dieses Buch ist auch als eBook erschienen unter der

ISBN: 978-3-949598-13-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

50% der Einnahmen der Autorin aus diesem Buch werden an ukrainische Hilfsprojekte gespendet.

# Inhalt

<b>Vorwort von Alina Steinberg</b> .....	<b>9</b>
<b>Vorwort von Sabine Surholt</b> .....	<b>13</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>16</b>
<b>Meine Geschichte</b> .....	<b>21</b>
<b>Über dieses Buch</b> .....	<b>32</b>
<b>Mögliche Symptome</b> .....	<b>38</b>
Schuldgefühle und Scham .....	40
Traurigkeit .....	40
Antriebslosigkeit.....	41
Suizidgedanken.....	41
Unausgeglichenheit .....	42
Wut.....	43
Reizbarkeit.....	43
Schwangerschaft & Geburtserfahrung .....	46
Beziehung zu deinem Kind.....	46
Sozialer Rückzug .....	48
Angst .....	50
Zwanghafte Kontrolle .....	51
Reizüberflutung .....	54

Konzentration und Gedächtnis .....	55
Mangelnder Schlaf und Erschöpfung .....	57
Essen und Gewichtsprobleme .....	57
Alkohol und Sucht .....	58
Körperliche Signale .....	61
<b>Gedanken zur Psychotherapie .....</b>	<b>63</b>
<b>Was noch helfen kann .....</b>	<b>69</b>
Körperwerte checken .....	70
Geräusche reduzieren .....	70
Besser schlafen .....	71
Wunschgroßeltern und hilfsbereite Nachbarn finden ..	72
Weniger im Haushalt arbeiten .....	72
Hilfe bei der Betreuung .....	73
Eltern-Kind-Kur .....	74
Krankschreibung .....	74
Psychotherapeutische Sprechstunde, Schwangerenberatungsstellen, psychosoziale Beratungsstellen und sozialpsychiatrische Dienste ...	75
<b>Abschluss .....</b>	<b>76</b>
<b>Danke .....</b>	<b>79</b>
<b>Quellen .....</b>	<b>80</b>
<b>Mitwirkende am Buch .....</b>	<b>85</b>
Autorin Anna Aptus .....	85
Psychologische Psychotherapeutin Alina Steinberg ...	86

Schatten & Licht e. V. – Eine Initiative zu peripartalen psychischen Erkrankungen .....	87
Illustratorin Rebecca Camen .....	89
Verlag Palomaa Publishing .....	90



# Meine Geschichte

## 1

Mit einundzwanzig wäre ich beinahe eine gute postsowjetische Braut geworden. Mein Lebensplan war es, nach dem Bachelor noch ein paar Jahre mit meinem damaligen werttraditionellen Freund zusammenzuleben, bevor wir heiraten und viele Babys machen würden, die ich dann in unserem schönen akademischen Zuhause großziehen würde. Zum Glück aber hatte ich seit der Grundschule zwei Freundinnen, in deren Welt Menschen nach dem Abitur planlos ein Jahr nach Neuseeland gingen, sich zum Müll-Rausbringen nicht schminkten und auch nicht danach strebten, bei *Daimler* unterzukommen. Irgendwann erkannte auch ich mich in der Idee vom linearen Uni-Hochzeit-Haus-Kinder-Auto-Fließbandleben nicht mehr wieder und trennte mich vom Freund und gleichzeitig vom „guten postsowjetischen Mädchen“ in mir. Ich setzte die Pille ab, traf karriereferne Entscheidungen und fand einen Lebensstil, der zu meinen Bedürfnissen passte und mich glücklich machte.

In den zehn Jahren seit dieser Trennung lernte ich mich losgelöst von den Erwartungen meines Umfelds kennen. Ich erlaubte mir, meine Grenzen zu schützen und mir Alleinzeit als Unterbrechung vom ständigen Alltagsinput einzuräumen. Vor ein paar Jahren dann bin ich in einer gleichberechtigten Beziehung mit einem neuen,



wundervollen Partner schwanger geworden. Ein Kind ist im System meiner postsowjetischen Erziehung automatisch das Beste, was dir im Leben passieren kann, denn andernfalls hast du es als Frau nicht geschafft. Abweichende Lebensinhalte sind lediglich Zeitfüller, bis du endlich Mutter wirst. Früher war mein Leben mit einer spezifischen seelischen Leere ausgestattet, die nur mit einem Kind gefüllt werden konnte. In meinem selbstgewählten Leben gab es diese kindsgroße Leere nicht. Ich habe meine Tochter aus Liebe und Abenteuerlust bekommen, nicht weil mir vorher etwas gefehlt hat.

In der Schwangerschaft machten mein Magen und die anderen Organe Platz für die wachsende Gebärmutter in mir. Gleichzeitig stellte sich mein Leben, wie ich es kannte, immer mehr auf Pause. Ich dachte, diese Verschiebung würde mir – wie anderen Müttern – ab der Geburt automatisch leichtfallen. Aber als meine Tochter dann auf der Welt war, verwandelte ich mich nicht plötzlich in eine Vollblut-Mama, deren Bedürfnisse auf magische Weise deckungsgleich mit den Bedürfnissen ihres Kindes sind. Ich war dieselbe Person wie vorher, die zusätzlich eine schwere Geburt durchlebt und jetzt ein Kind hatte. Ich hätte Zeit zum Heilen gebraucht, stattdessen spürte ich mehr Leistungsdruck als je zuvor. Ich schämte mich, nicht auf dem hormonellen High zu schweben, und traute mich nicht, das jemandem zu erzählen. Ich fühlte mich schuldig und hatte Angst um meine Tochter, weil sie eine Mutter hatte, die bei ihrem Anblick nicht vor Glück strahlte. Bei der Rückbildung durften meine Organe langsam an ihren Platz zurückkommen. Für mich

als Person schien das nicht vorgesehen. Ich fragte andere Mütter, wie sie dieses neue Leben durchhielten. Ich sei eine gute Mutter, antworteten sie. Das war aber gar nicht meine Frage.

## 2

In den zehn Jahren vor der Geburt meiner Tochter lernte ich, meine persönlichen Grenzen zu verteidigen. Mein Körper und meine Zeit gehörten mir. Doch jetzt galt es als unmütterlich, zwischen meiner Tochter und mir Grenzen ziehen zu wollen. Als hätte ich kein Recht darauf, mich selbst nicht komplett mit ihr zu teilen. Meine Brust stand immer zum Stillen zur Verfügung, mein Schlaf war nur ein Nebenprodukt ihres Schlafs. Nur noch die Einzelteile von mir waren wichtig, die stillten, wickelten und trösteten. Jeden Abend war ich übererschöpft und wie erdrückt von Nähe und Sorge; ich wollte mich dann nicht noch weiter kümmern, selbst wenn es diesmal um mich ging.

Andere Mütter schienen die Schmerzen und Einschränkungen während und nach der Geburt verdrängen zu können, jedenfalls hörte ich wenig Gegenteiliges. Ich selbst spürte sie in jeder Bewegung und Entscheidung. Ich wünschte mir, nicht so klar wahrzunehmen, wie der Schlafmangel mich verzweifelte oder dass das Stillen meinen Tagesablauf, mein Erscheinungsbild und meine Ernährung diktierte. Die endlosen Hinweise auf die Vorteile von Muttermilch, überhaupt auf die Unersetzlichkeit der Mutter, stellten sicher, dass ich nicht aus dem

Gleichschritt fiel und meine Tochter kaum länger als ein paar Minuten „allein“ ließ, nicht einmal mit ihrem eigenen liebevollen Vater.

Ich riss alle Verantwortlichkeiten und Aufgaben an mich, denn ich hatte das Gefühl, als Mutter zu versagen, wenn ich nicht ständig 100 Prozent leistete. Die ohnehin kritische Stimme in meinem Kopf vermischte sich mit ungefragten Kommentaren wie „Als Frau fällt dir das ja leicht“ und „Dein Mann ist hier der Held“. Wenn ich beim Duschen hörte, wie meine Tochter weinte, warf ich mir vor, schöne Haare seien mir wichtiger, als meinem Kind Sicherheit zu geben. Den Haushalt glaubte ich ebenfalls allein erledigen zu müssen, ich ging ja nicht zur Arbeit. Es fiel mir gar nicht auf, dass ich in genau die Mutterrolle zurückfiel, die ich nie wollte. Alleinzeit, die ich regelmäßig brauche, um meinen Alltag zu verarbeiten, betrachteten andere Mütter in meiner Umgebung als Luxus – sie sagten, ich verlange zu viel. Meine Tochter schien untrennbar von mir, fast noch mehr als in der Schwangerschaft. Das überforderte mich so stark, dass ich mich manchmal selbst sabotierte. Ich hoffte, dadurch würde endlich sichtbar, wie unmöglich das alles zu schaffen war, und dass mich jemand in mein altes Leben entlassen würde.

### 3

Irgendwann wurde mir klar, dass mein Zustand nicht mehr gesund war. Ich fing eine Psychotherapie an und akzeptierte nach und nach meinen eigenen „unperfek-





Wut

Schuldgefühle &  
Scham

Traurigkeit

Unausgeglichenheit

## **Schuldgefühle und Scham**

Du hast Schuldgefühle oder Scham in Bezug auf dein Kind beziehungsweise auf dich als Mutter.

Das kann sich so anfühlen:

- Du hast ein schlechtes Gewissen.
- Du denkst, dass dein Kind eine bessere Mutter verdient hätte.
- Du hörst in den Aussagen anderer sehr viel harte Kritik zu dir und deinem Muttersein oder kritisierst dich selbst hart.
- Du teilst mit Menschen nur selten oder nie die komplette Wahrheit darüber, wie es dir mit deinem Kind geht, weil du dir sicher bist, dass deine Gedanken und Gefühle schlimm sind.
- Du bist dir sicher, dass du eine schlechte/die schlechteste Mutter bist.

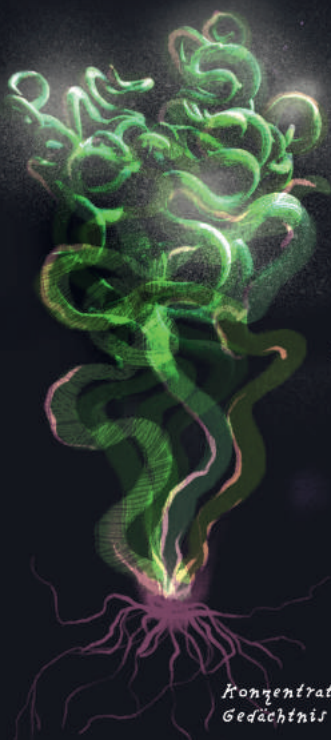
## **Traurigkeit**

Du hast eine gedrückte Stimmung, nichts bringt dir Freude.

Das kann sich so anfühlen:

- Du fühlst dich häufig traurig, unglücklich oder deprimiert und weinst oft.
- Du fühlst dich ständig überfordert und hilflos, dir ist alles zu viel.
- Du verstehst nicht, wie andere das schaffen oder wie du das noch Jahre aushalten sollst.
- Du fühlst dich in deiner Situation gefangen und hoffnungslos.

*Überstimuliert &  
Gereizt*



*Konzentration &  
Gedächtnis*



## **Reizüberflutung**

Du bist empfänglich für äußere Reize und schnell überstimuliert.

Das kann sich so anfühlen:

- Du fühlst dich, als wären deine Nerven wund.
- Du reagierst extrem auf scheinbar „normale“ Dinge, zum Beispiel grelles oder flackerndes Licht, mehrere Geräusche oder Konversationen gleichzeitig, Hintergrundgeräusche oder sich wiederholende Geräusche, hohe Töne, bestimmte Gerüche, zu viel (oder überhaupt) Körperkontakt, bestimmte Texturen im Essen oder an Kleidung.
- Bist du in so einer Situation, fühlst du dich ängstlich oder gereizt. Du kannst dich auf nichts anderes konzentrieren, außer, diese Situation oder den Raum zu verlassen.
- Du meidest Orte, an denen es dir so geht (wie Bahnhof, Restaurant, Einkaufsstraße, Menschenmengen, Partys), obwohl dich das früher nicht gestört hat.
- Du reagierst auf Körperkontakt wie zum Beispiel Umarmungen, indem du zusammenzuckst oder dich zurückziehst.
- Du fühlst dich am Abend „überberührt“ oder „ausumarmt“ und möchtest nicht angefasst werden.
- Du bist schnell gereizt, auch wenn es keinen eindeutigen Auslöser gibt.
- Du bist dann leicht frustriert oder wütend auf dein Kind oder deinen Partner und hast Schwierigkeiten, deine Gefühle zu regulieren.



## **Konzentration und Gedächtnis**

Es fällt dir schwer, dich zu konzentrieren oder dir Dinge zu merken.

Das kann sich so anfühlen:

- Es fällt dir schwer, dich zu konzentrieren, Entscheidungen zu treffen, aufmerksam zu sein, Aufgaben zu erledigen oder Gedanken zu Ende zu führen.
- Deine Gedanken rasen scheinbar unkontrolliert von einer Idee zur nächsten.
- Du hast das Gefühl, dass du nicht in der Lage bist, deine Gedanken zu verlangsamen oder zur Ruhe zu bringen. Oft sind das aufdringliche oder belastende Gedanken.
- Du vergisst häufig wichtige Details oder To-Dos wie regelmäßige Medikamenteneinnahme oder Abholzeiten.
- Es fällt dir schwer, pünktlich zu Terminen zu erscheinen, Zeitpläne einzuhalten und die Kinder pünktlich zur Schule zu bringen.
- Es fällt dir schwer, dir Dinge zu merken.
- Du kannst dich an wichtige Ereignisse aus der Vergangenheit oder ganze Zeitabschnitte nicht erinnern.

# Gedanken zur Psychotherapie

Wie gesagt, erhebt die vorher genannte Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sowieso ist wahrscheinlich jede Erfahrung anders. Aber trotzdem zeigt allein die Anzahl der Symptome, wie viele Themen bereits bekannt sind und ernstgenommen werden sollten.

Vielleicht hast du dich irgendwo wiedererkannt, möglicherweise erlebst du eine Kombination aus den beschriebenen Zuständen oder keine der Beschreibungen umfasst dein Problem so richtig. So oder so: Wenn es dir in deiner Situation nicht gut geht, könnte eine Psychotherapie dein nächster Schritt sein. Es ist nicht schwach oder egoistisch, dir dafür Ressourcen wie Zeit oder Geld zu nehmen. Schließlich kannst du auch für dein Kind am besten sorgen, wenn du nicht selbst in Verzweiflung, Wut und Hilflosigkeit untergehst. Eine „sich aufopferrnde“, nicht um sich selbst kümmernde und am Ende nicht mehr „leistungsfähige“ Mutter hilft deinem Kind am wenigsten.

Möglicherweise springt dein Kopf bei dem Gedanken an eine Psychotherapie aber erstmal zu den folgenden Reaktionen. Ich habe jeweils meine „Antwortgedanken“ dazugeschrieben.

*„Ich möchte niemandem mit einem echten Problem den Psychotherapieplatz wegnehmen. Ich bin ja nicht krank oder verrückt, ich muss das ohne Psychotherapie können, wie andere auch.“*

Postpartale psychische Störungen sind anerkannte Krankheitsbilder. Sie sind seit Jahren im ICD-10 (einem weltweit anerkannten Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen) gelistet. Die deutsche Version findest du in den Quellen, postpartale psychische Störungen stehen unter Code F-53.

Empfändest du es bei einer Freundin als ein Zeichen von Schwäche, wenn sie sich Hilfe sucht? Bei anderen werten wir es oft als Stärke, sich bei psychischen Problemen Hilfe zu suchen. Warum dann nicht auch bei uns selbst?

*„Meine Probleme sind die Übermüdung und die endlosen Aufgaben im Elternalltag. Das nimmt mir ja keine Psychotherapie ab.“*

Stimmt. Aber eine Psychotherapie kann dabei helfen, dass du zwar weiterhin viel machst, aber dabei nicht zusätzlich Schuld, Verzweiflung und Machtlosigkeit spürst. Du kannst Strategien lernen, um mit der Überlastung besser umzugehen. Du kannst daran arbeiten, Depressionen oder Ängste zu vermindern, deine Beziehung zu dir selbst und zu deiner Familie zu verbessern. Es kann schon viel helfen, Zusatzbelastungen wie beispielsweise Schuldgefühle oder kreisende Gedanken aus dem Weg zu

räumen, die viel Energie rauben. Mit einer außenstehenden Person kann es außerdem leichter fallen, Aufgaben zu priorisieren und umzuverteilen und effektive Hilfe im Alltag zu organisieren.

*„Die Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz sind so lang. Bis ich einen Platz gefunden habe, habe ich es bestimmt schon selbst hinbekommen.“*

Wenn es dir schon länger (zum Beispiel über Monate) nicht gut geht, könnte es sich lohnen, anzufangen Schritte in Richtung Therapieplatz zu unternehmen. Wenn es dir schon besser geht, bevor du den Platz bekommst, kannst du den Platz einfach wieder abgeben.

*„Meine Gedanken sind so düster und unschön, dass ich mich schäme, das einer fremden Person zu erzählen.“*

Psychotherapie ist grundsätzlich ein wertfreier Raum, in dem genau solche Gedanken zutage kommen dürfen. Psychotherapeut\*innen sind darin geschult, Menschen zu helfen, sich auch in schwierigen Gesprächen sicher zu fühlen. Außerdem sind sie an strenge Vertraulichkeitsvorschriften gebunden. Es hat mich sehr viel Überwindung gekostet, meiner Psychotherapeutin meine dunkelsten Gedanken zu beichten, weil ich mir sicher war, dass sie mich zur schlimmsten Mutter der Welt machen und sofort das Jugendamt anrufen würde. Als ich mich dann getraut habe, war es sehr erleichternd, von einer professi-

## Mitwirkende am Buch



### **Autorin Anna Aptus**

Anna Aptus (sie/ihr) wurde 1989 in St. Petersburg/Russland geboren, ist aber in Stuttgart aufgewachsen. Sie sucht Dinge mit gesellschaftlichem Sinn und arbeitet daran, dass Inhalte im Internet für Menschen mit Behinderungen besser zugänglich werden.

Sie wurde postsowjetisch mit sehr viel Liebe zu Büchern erzogen und durch Freund\*innen und Reisen feministisch geprägt.

Sie lebt mit ihrem Partner und ihrer kleinen Tochter zusammen. Ihre persönlichen Erlebnisse als Mutter hat sie in diesem Buch verarbeitet.