

DREAM-NEWS

Thema heute: Die Geburt – längst Geschichte?

Warum wir die Erfahrungen beider Elternteile im Blick behalten



Unsere „**DREAM-Kinder**“ sind nun bereits im Schulalter und die Geburt liegt einige Jahre in der Vergangenheit. Heute blicken wir noch einmal zurück, denn die **Geburt** ist ein besonderes Ereignis, das das Leben von vielen Familien **nachhaltig prägt**. Besonders beim Thema Geburt stehen in der Forschung meist vor allem die Erfahrungen der Mütter im Mittelpunkt, was natürlich weiterhin sehr wichtig ist. Studien zeigen jedoch immer deutlicher, dass auch die Perspektive des zweiten Elternteils von großer Bedeutung ist. Bei **DREAM** betrachten wir deshalb oft beide Elternteile gemeinsam in sogenannten „**dyadischen Analysen**“ (dyadisch = Zweisystem). Auf diese Weise können wir besser verstehen, wie die subjektive Geburtserfahrung nicht nur die eigene psychische Gesundheit, Partnerschaftszufriedenheit und Beziehung zum Kind beeinflusst, sondern auch, wie sich die Erfahrungen des einen Elternteils auf den anderen auswirken.

In einer ersten dyadischen Untersuchung haben wir uns angeschaut, wie die Geburtserfahrung zwei Monate nach der Geburt mit der Partnerschaftszufriedenheit 14 Monate nach der Geburt und dem psychischen Befinden zwei Jahre nach der Geburt zusammenhängt. Eine **positive Geburtserfahrung** umfasst, dass Eltern die Geburt als sicher, respektvoll und unterstützend wahrnehmen und sich ihren Erwartungen entsprechend begleitet fühlen. Die Ergebnisse zeigen: Eltern, die die Geburt positiver erfahren haben, waren im Verlauf mit ihrer **Partnerschaft zufriedener** und berichteten später **weniger depressive und ängstliche Symptome**. Die Partnerschaft selbst wirkte dabei wie ein Schutzfaktor: Je stabiler und unterstützender die Beziehung erlebt wurde, desto besser ging es den Eltern auch psychisch. Gleichzeitig zeigte sich, dass die Geburtserfahrung des einen Elternteils sich nicht direkt auf den anderen übertrug; entscheidend war vor allem die eigene Erfahrung.

In einer weiteren dyadischen Untersuchung stand die **Eltern-Kind-Bindung** im Mittelpunkt. Darunter versteht man die **emotionale Verbundenheit**, die Eltern zu ihrem Kind aufbauen – ein Gefühl von Nähe, Zuneigung und Zugehörigkeit. Vierzehn Monate nach der Geburt zeigte sich: Eltern, die die Geburt als belastend erfahren hatten, berichteten häufiger von Schwierigkeiten in der Beziehung zum Kind. Wichtig: Das heißt nicht, dass nach einer belastenden Geburtserfahrung keine sichere Bindung aufgebaut werden kann – in den meisten Fällen gelingt dies gut. Jedoch scheinen die Eltern vor größere Herausforderungen gestellt zu werden.

Bei Müttern spielten dabei vor allem **depressive Symptome** und **traumatische Erfahrungen** bei der Geburt eine Rolle, bei Partner:innen waren es depressive Symptome und **Ängste**, die die Beziehung zum Kind erschwert. Hierbei wirkte sich die Geburtserfahrung oder psychische Belastung des einen Elternteils nicht auf die Beziehung des anderen Elternteils zum Kind aus. Eine stabile Bindung mindestens eines Elternteils kann daher ein wichtiger **Schutzfaktor** für das Kind sein – selbst dann, wenn der andere Elternteil belastet ist.

Unsere Ergebnisse verdeutlichen, wie sich **Geburtserfahrungen** noch lange auswirken können – sowohl auf die psychische Gesundheit der Elternteile als auch auf ihre Beziehungen innerhalb der Familie. Gleichzeitig zeigen unsere Analysen, dass **unterstützende Partnerschaften** und positive gemeinsame Erfahrungen wertvolle **Ressourcen** sind, die Belastungen abfedern können. Eine dyadische Perspektive ist hierbei bedeutsam.

Was bedeutet das nun? Zunächst sollte Eltern eine möglichst **positive Geburtserfahrung** ermöglicht werden. In unserer Studie **RESPECT** (siehe unten) untersuchen wir genauer, welche Faktoren dazu beitragen können. Zugleich lohnt es sich, die eigene Geburtserfahrung ernst zu nehmen – auch dann, wenn sie schon länger zurückliegt – und sich bei Bedarf **Unterstützung** zu holen. Ebenso entscheidend sind eine stabile Partnerschaft und ein unterstützendes Umfeld im Alltag. All dies stärkt nicht nur die Eltern selbst, sondern auch ihre Beziehung zueinander, die Bindung zum Kind und damit das Familienleben insgesamt.

Einigen Eltern kann beim Nachdenken über diese Themen auffallen, dass sie sich Unterstützung wünschen. Sei es im Hinblick auf eine belastende Geburtserfahrung oder weitere emotionale Schwierigkeiten. Spezielle Angebote können hilfreich sein und erfolgen beispielsweise durch Hebammen, Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen oder Selbsthilfegruppen. **Anlaufstellen** im Raum Dresden finden Sie hier: <https://pdflink.to/anlaufstellen/>

Publikationen:

Seefeld, L., Handelzalts, J. E., Horesh, D., Horsch, A., Ayers, S., Dikmen-Yıldız, P., Kömürcü Akit, B., & Garthus-Niegel, S. (2024). Going through it together: Dyadic associations between parents' birth experience, relationship satisfaction, and mental health. *Journal of affective disorders*, 348, 378–388. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.12.044>

Seefeld, L., von Soest, T., Dikmen-Yıldız, P., & Garthus-Niegel, S. (2023). Dyadic analyses on the prospective association between birth experience and parent-child-bonding: The role of postpartum depression, anxiety, and childbirth-related posttraumatic stress disorder. *Journal of anxiety disorders*, 98, 102748. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102748>

Mehr Infos und Aktuelles zu DREAM finden Sie auf Instagram!

In unserer Studie **RESPECT** beschäftigen wir uns näher mit dem Thema **subjektive Geburtserfahrung**. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der **Rolle des geburtshilflichen Personals**. Um alle Perspektiven zu beleuchten, befragen wir nicht nur beide Elternteile, sondern auch das geburtshilfliche Personal selbst. Mehr Infos zu **RESPECT** finden Sie auf Instagram: https://www.instagram.com/respect_studie/

