

Mutterwerden: Wohlbefinden steigt – Partnerschaft leidet

geschrieben von Redakteur | Februar 17, 2026



Neue Studie zeigt: Stimmung und Sinn wachsen, doch Lebens- und Paarzufriedenheit sinken nach der Geburt des ersten Kindes

Mutter werden verändert das Leben grundlegend – emotional, sozial und im Alltag. Doch was passiert eigentlich mit dem psychischen Wohlbefinden in dieser sensiblen Phase? Eine aktuelle Studie der Universität Greifswald und der Tilburg University liefert nun differenzierte Antworten. Die Forschungsergebnisse wurden im renommierten Journal of Personality and Social Psychology veröffentlicht und zeichnen ein überraschend vielschichtiges Bild des Übergangs zur Mutterschaft.

Studie begleitet Frauen von der Schwangerschaft bis nach der Geburt

Im Projekt „Transition to Parenthood: Individual Variability in Well-Being“ begleiteten die Forschenden 161 Frauen im Alter zwischen 22 und 42 Jahren, die ihr erstes Kind erwarteten. Über einen Zeitraum von zehn Monaten – von der Schwangerschaft bis in die ersten Monate nach der Geburt – wurden in drei Messphasen verschiedene Aspekte des Wohlbefindens erfasst: Stimmung, Sinnerleben, Lebenszufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit.

Der besondere Mehrwert dieser Untersuchung liegt in der hohen zeitlichen Auflösung. Anders als frühere Studien, die meist rückblickend nach Veränderungen fragten, betrachtete das Team den Übergang zur Mutterschaft als dynamischen Prozess. Dadurch konnten die Forschenden erstmals präzise nachvollziehen, wann sich welche Dimension des Wohlbefindens verändert.

Positive Gefühle nehmen zu – aber nicht alles wird besser

Die Ergebnisse zeigen: Mutterwerden ist weder ein eindeutiges Glücksversprechen noch ein reiner Belastungsfaktor.

Besonders gegen Ende der Schwangerschaft und in den ersten Monaten nach der Geburt steigen positive Emotionen deutlich an. Auch das Gefühl von Sinn im Leben wächst spürbar. Viele Frauen erleben diese Phase also als emotional erfüllend und bedeutsam.

Gleichzeitig sinkt jedoch die allgemeine Lebenszufriedenheit – zumindest in der globalen, rückblickenden Einschätzung. Im täglichen Erleben fällt dieser Rückgang deutlich schwächer aus. Besonders auffällig ist zudem die Entwicklung der Partnerschaftszufriedenheit: Sie nimmt nach der Geburt

merklich ab.

Damit relativiert die Studie das bislang eher negative Bild früherer Forschung. Diese konzentrierte sich meist ausschließlich auf Lebenszufriedenheit und kam zu dem Schluss, dass das Wohlbefinden nach der Geburt deutlich sinke. Die neue Untersuchung zeigt hingegen: Entscheidend ist, welche Facette von Wohlbefinden betrachtet wird.

OBERSTEBRINK

DIPL.-SOZ.-PÄD. PETRA WEIDEMANN-BÖKER



Vom Baby bis zum Schulkind

Von Ärzten
und Eltern
empfohlen!

SO LERNEN KINDER SCHLAFEN

DIE SECHS BESTEN
EINSCHLAF-PROGRAMME
FÜR KINDER

Endlich ruhig schlafen – für Eltern und Kind

Schlaflose Nächte mit Baby oder Kleinkind? Dieses Buch bündelt die sechs bewährtesten Ein- und Durchschlaf-Programme in einem

Band – verständlich erklärt und praxisnah aufbereitet. Mit klaren Schritt-für-Schritt-Plänen, psychologischem Hintergrundwissen zu Ursachen von Schlafproblemen und konkreten Alltagstipps für ruhigere Nächte. Zahlreiche Fallbeispiele aus der Beratungspraxis helfen Ihnen, die passende Methode für Ihr Kind zu finden.

[Petra Weidemann-Böker, So lernen Kinder schlafen – Die sechs besten Einschlaf-Programme für Kinder, Hardcover, 288 Seiten, ISBN: 978-3-934333-59-8, 19,95 €](#)

Unterschied zwischen Alltagserleben und Gesamtbewertung

Ein zentrales Ergebnis der Studie liegt im Unterschied zwischen globalen Einschätzungen und dem konkreten Alltagserleben. Während Frauen rückblickend ihre Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit niedriger bewerten, erleben sie im täglichen Leben durchaus viele positive Momente.

Das bedeutet: Der Übergang zur Mutterschaft bringt zwar Herausforderungen mit sich, aber ebenso emotionale Zugewinne. Besonders das gestiegene Sinnerleben – also das Gefühl, dass das eigene Leben bedeutsam und erfüllend ist – stellt einen wichtigen psychologischen Faktor dar.

Schlaf und Baby beeinflussen das Wohlbefinden

Neben den allgemeinen Entwicklungen untersuchte das Forschungsteam auch konkrete Alltagsfaktoren. Der wichtigste Stimmungsaufheller bleibt – wenig überraschend – der Schlaf. Frauen, die besser schliefen, berichteten von höherem

Wohlbefinden und größerer Zufriedenheit.

Nach der Geburt spielt vor allem das Verhalten des Babys eine entscheidende Rolle. Häufiges Weinen wirkt sich deutlich negativ auf die emotionale Verfassung der Mütter aus. Soziale Kontakte außerhalb der Familie wirken anfangs unterstützend, werden jedoch im weiteren Verlauf teilweise als zusätzliche Belastung empfunden.

Übergang zur Mutterschaft ist ein komplexer Prozess

Die Studie macht deutlich: Der Übergang zur Mutterschaft ist kein einfacher Vorher-Nachher-Effekt, sondern ein komplexer Entwicklungsprozess mit unterschiedlichen Dynamiken. Positive Gefühle und Sinnzuwachs stehen sinkender Partnerschaftszufriedenheit und geringerer globaler Lebenszufriedenheit gegenüber.

Für Fachkräfte, Familien und politische Entscheidungsträger liefern die Ergebnisse wichtige Hinweise. Sie zeigen, dass Unterstützungsangebote differenziert ansetzen sollten – etwa durch Förderung von Erholung und Schlaf, Stärkung partnerschaftlicher Ressourcen und realistische Erwartungen an die erste Zeit mit Baby.

Insgesamt zeichnet die Forschung ein differenziertes, teilweise sogar überraschend positives Bild des Mutterwerdens: Während sich die Bewertung des eigenen Lebens verändert, wächst zugleich das Gefühl von Sinn und emotionaler Erfüllung – besonders rund um die Geburt des ersten Kindes.