



# Medieninformation

## Mutter werden: Was sich im Wohlbefinden wirklich verändert und wann

Universität Greifswald, 11.02.2026

Die Geburt des ersten Kindes hebt die Stimmung und stärkt das Gefühl von Sinn im Leben - gleichzeitig sinken Lebenszufriedenheit und Partnerschaftsglück. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Universitäten Greifswald und Tilburg, erschienen im Journal of Personality and Social Psychology. Die Forschenden untersuchten erstmals in hoher zeitlicher Auflösung, wie sich das psychische Wohlbefinden von Frauen von der Schwangerschaft bis in die ersten Monate nach der Geburt verändert.

---

Die Geburt des ersten Kindes verändert alles: den Alltag, die Rollen, die Erwartungen. Wann und wie sich dieser Wandel auf das Wohlbefinden von Müttern auswirkt, war bislang kaum erforscht. Ein Forschungsteam der Universitäten Greifswald und Tilburg hat diesen Übergang im Projekt "Transition to Parenthood: Individual Variability in Well-Being" nun genauer untersucht - von der Schwangerschaft bis nach der Geburt - und liefert ein neues, differenziertes Bild des Mutterwerdens.

Für die Untersuchung begleiteten die Forschenden 161 niederländische Frauen im Alter zwischen 22 und 42 Jahren, die zum ersten Mal Mutter wurden. Über einen Zeitraum von zehn Monaten beurteilten die Teilnehmerinnen in drei Messphasen Stimmung, Sinnempfinden und ihre Zufriedenheit mit dem Leben sowie der Partnerschaft. "Uns ging es darum, den Übergang zur Mutterschaft nicht nur als Vorher-Nachher-Ereignis zu sehen, sondern als Entwicklungsprozess mit eigenen Dynamiken", erklärt Prof. Dr. Anne Reitz, Psychologin an der Universität Greifswald. "So konnten wir erstmals nachvollziehen, wann sich welche Aspekte des Wohlbefindens verändern."

### **?Unterschiedliche Facetten, unterschiedliche Verläufe**

Das Ergebnis zeigt: Mutterwerden ist kein eindeutiges Plus oder Minus für das Wohlbefinden. Positive Gefühle und das Empfinden von Lebenssinn nahmen besonders gegen Ende der Schwangerschaft und in den ersten Monaten nach der Geburt deutlich zu. Gleichzeitig sank die Zufriedenheit mit der Partnerschaft - und auch die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde geringer, zumindest in der Gesamteinschätzung, nicht aber im täglichen Erleben.

Bisherige Forschung beruhte meist auf rückblickenden Befragungen und zeigte ein eher negatives Bild von Veränderungen im Wohlbefinden - diese Studien konzentrieren sich jedoch meist auf die Lebenszufriedenheit. "Unsere Studie schaut genauer hin und erfasst breitere Aspekte des Wohlbefindens - etwa Sinnerleben und positive Emotionen", erläutert Reitz. "Dabei zeigt sich ein differenzierteres, insgesamt sogar positiveres Bild: Zwar nehmen Lebens- und Paarzufriedenheit ab, aber vor allem in rückblickenden Fragebögen, weniger im erlebten Alltag. Gleichzeitig steigen Sinnerleben und positive Emotionen - das ist der vielleicht spannendste Befund."

"Die Ergebnisse machen deutlich, wie wichtig es ist, verschiedene Aspekte von Wohlbefinden zu betrachten", ergänzt Erstautorin und Doktorandin Chau Tran von der Universität Tilburg. "Je nachdem, ob wir Stimmung, Sinnempfinden oder Zufriedenheit betrachten und ob wir globale Einschätzungen oder den Alltag messen, ergeben sich andere Erkenntnisse für das Wohlbefinden der Mütter."

### **Schlaf tut gut, doch das Baby gibt den Ton an**

Das Team untersuchte auch, welche Alltagsfaktoren das Wohlbefinden der jungen Mütter beeinflussen. Schlaf blieb der wichtigste Stimmungsaufheller: Wer besser schlief, fühlte sich wohler und zufriedener. Nach der Geburt spielte jedoch vor allem das Baby die entscheidende Rolle - je häufiger es weinte, desto schlechter ging es den Müttern emotional. Soziale Kontakte außerhalb der Familie taten hingegen anfangs gut, wurden aber später teils als belastend erlebt.

Die Studie verdeutlicht: Der Übergang zur Mutterschaft ist ein vielschichtiger Prozess, in dem positive und herausfordernde Veränderungen gleichzeitig auftreten. Die Befunde helfen, widersprüchliche Ergebnisse früherer Forschung einzuordnen - und unterstreichen die Bedeutung, unterschiedliche Facetten von Wohlbefinden und deren zeitliche Dynamik gemeinsam zu betrachten.

### **Weitere Informationen**

Tran, C. B., Ivanova, K., Stavrova, O., & Reitz, A. K. (2025). Changes in psychological well-being across the transition to motherhood: Combining longitudinal and experience sampling methods. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/pspp0000573>

[Anne Reitz - Fakultät - Universität Greifswald](#)

Projekt: [Transition to Parenthood: Individual Variability in Well-Being](#)

### **Ansprechpartnerin an der Universität Greifswald**

Prof. Dr. Anne Reitz

Institut für Psychologie

Personality Psychology & Psychological Assessment

Franz-Mehring-Straße 47, 17489 Greifswald

Telefon +49 3834 420 3752

[anne.reitz@uni-greifswald.de](mailto:anne.reitz@uni-greifswald.de)

[www.linkedin.com/in/anne-reitz-784339b1](https://www.linkedin.com/in/anne-reitz-784339b1)