

1 So viele Gefühle in der Schwangerschaft

Veränderungen der psychischen Befindlichkeit sind etwas völlig Normales im Leben von Menschen, und zwar besonders als Reaktionen auf sich verändernde oder problematische Lebenssituationen. Gefühle können sich zum Positiven wenden (Glücksgefühle, Euphorie, Gefühl der Zufriedenheit), aber auch ins Negative (Traurigkeit, Deprimiertsein, verbunden mit dem Gefühl, nichts wert zu sein, alles falsch zu machen).

Die vielfältigen Gefühle, die in der Schwangerschaft auftreten können – egal ob durch die Schwangerschaft selbst bedingt, ob durch Konflikte oder zusätzliche von außen hinzukommende Probleme verursacht – haben einen wesentlichen Anteil daran, ob sich eine schwangere Frau gut oder schlecht fühlt, ob sie die Schwangerschaft »genießen« kann oder ob sie sie als Belastung erlebt. In den folgenden Kapiteln wird deshalb differenziert auf die verschiedenen Gefühlszustände und Möglichkeiten des Umgangs damit eingegangen.

1.1 Schwangerschaft bedeutet vielfältige Veränderungen

Typische Probleme

- Die Schwangerschaft ist geplant, lange ersehnt, aber trotzdem fehlen die Glücksgefühle.
- Die Schwangerschaft ist unerwartet oder sogar ungewollt, und es fällt der Schwangeren und/oder ihrem Partner schwer, sich darauf einzustellen.
- Das Erleben (körperlich und/oder psychisch) in der aktuellen Schwangerschaft ist so ganz anders als erwartet.
- Manche Frauen haben den Eindruck, dass sie etwas falsch machen in der Schwangerschaft, und fühlen sich deshalb körperlich und/oder seelisch nicht wohl.



1.1.1 Früher und heute – Erwartungen und Zahlen

Gerade wenn eine Schwangerschaft geplant und ersehnt ist, sind die Erwartungen an die neun besonderen Monate heute besonders hoch. Noch im vorigen Jahrhundert erlebten Frauen bis über zehn Schwangerschaften, heute sind es oft gerade einmal zwei. Durch die früher kaum vorhandene medizinische Hilfe bestand das Hauptziel damals darin, die Schwangerschaften und Geburten möglichst unversehrt zu überleben und das Kind lebend durch die Geburt und die Babyjahre zu bringen. Bei hoher Säuglings- und Kindersterblichkeit war es alles andere als selbstverständlich, dass ein Neugeborenes die ersten Lebensjahre überleben würde. In einigen Teilen der Welt (z. B. Zentralafrika) ist das auch heute noch so.

In Westeuropa hat durch die sicheren Verhütungsmethoden und eine bewusste Familienplanung die Zahl der Schwangerschaften seit den 1960er Jahren kontinuierlich abgenommen. Frauen in Deutschland bekommen heute im Durchschnitt nur noch 1,6 Kinder (Destatis 2019). Zudem gehört Deutschland weltweit zu den Ländern mit der geringsten Müttersterblichkeit¹.

Durch all diese Aspekte und vielfältige gesellschaftliche Veränderungen sind Schwangerschaften und Geburten heute herausragende Ereignisse im Leben einer Frau. Die Wünsche haben sich vom »Überleben« deutlich verschoben hin zu einer frohen, aber auch hohen Erwartung an das Erleben von Schwangerschaft und Mutterzeit, die sich leider nicht immer erfüllt.

1.1.2 Schwangerschaft ist keine Krankheit

Natürlich ist die Schwangerschaft per se keine Krankheit. Trotzdem ist sie eine Zeit größter körperlicher und psychischer Umstellung, die nicht nur von Glück, Gesundheit und Zufriedenheit geprägt sein kann. Schon im normalen Alltag gelingt es selbst psychisch und körperlich gesunden Menschen nicht, durchgängig gut gelaunt, entspannt und fröhlich zu sein. Warum also sollte das neun Monate lang während einer Schwangerschaft gelingen?

Hinzu kommt: In der Zeit rund um die Schwangerschaft und Geburt sind Frauen am empfindlichsten für die Entwicklung psychischer Probleme bis hin zu krankheitswertigen Störungen; dazu tragen unter anderem die ausgeprägten hormonellen Veränderungen bei.

Kommen zu den »normalen« alltäglichen Schwankungen in der Schwangerschaft ernsthafte gesundheitliche oder psychische Probleme hinzu, entsteht nicht selten ein Gefühl, »etwas nicht richtig zu machen«. Viele Betroffene berichten über die Wahrnehmung, dass »alle anderen schwangeren Frauen« glücklich und

1 2015 wurde die Müttersterblichkeit für Deutschland vom Statistischen Bundesamt mit drei Frauen auf 100.000 Lebendgeborene angegeben; zu Beginn des 20. Jahrhunderts lag diese Zahl noch bei 300 bis 350. Auch die Säuglingssterblichkeit (innerhalb des ersten Lebensjahres) ist mit 3,3 auf 1.000 Lebendgeborene auf einem sehr niedrigen Niveau angekommen (1870 starb noch jedes vierte Kind in diesem Zeitraum).

unbeschwert sind, während ihnen selbst das aus unterschiedlichen Gründen nicht gegönnt ist bzw. nicht gelingt. Auch hier zeigt sich wieder die Erwartung an das Idealbild, das eine Schwangere heute erfüllen soll.

Nebenbei gesagt: Kommt man mit Schwangeren über dieses Thema wirklich ins Gespräch, dann zeigt sich gar nicht so selten, dass das »glückliche, unbeschwerte Bild« nur die Fassade ist, hinter der sich auch andere Seiten verstecken. Möglicherweise stellt man dann fest, dass die schwangere Frau die typische Strategie für den Umgang mit Problemen verinnerlicht hat, nämlich »nach außen« möglichst nicht zu zeigen, wie (schlecht) es ihr wirklich geht.

Selbstverständlich gibt es die unbeschwerten Schwangerschaften, die fröhlichen Frauen in freudiger Erwartung, die hinterher sagen können, dass die Schwangerschaft eine der besten Zeiten ihres Lebens war. Hier soll keine Schwangerschaft problematisiert werden, die es nicht ist. Jede Frau erlebt mit jeder Schwangerschaft ihre ganz eigene Geschichte und bewertet ihre Erfahrungen anders. Und jede Pauschalisierung verhindert das individuelle Hinschauen. Dabei ist gerade das unabdingbar, wenn die eigene Geschichte, der eigene Weg ein paar steinige Strecken aufweist oder Kurven und Biegungen bereithält, die nicht einfach zu nehmen sind.

Problemlösung kurzgefasst

- ▶ Alle Gefühle zulassen!
- ▶ Negative und schwierige Gefühle sollten nicht ignoriert oder verdrängt werden.
- ▶ Vielmehr geht es darum, zu erkennen, worauf sie beruhen, und ein gutes Gegengewicht zu finden.



1.2 Unsicherheiten und Ambivalenzen

Typische Probleme

- Die Anpassung an Veränderungen ist schon normalerweise nicht leicht; in der Schwangerschaft können die Herausforderungen noch größer sein.
- Besonders die plötzlich deutlich werdenden Erwartungen an eine Mutterschaft und die hohe Verantwortung für das Kind machen unsicher und ängstlich.
- Woher die Sicherheit nehmen, dass man das Richtige tut?



1.2.1 Schwangerschaft als Anpassungsprozess

Der Eintritt einer Schwangerschaft, selbst wenn sie geplant ist, kann mit dem Gefühl des Hin- und Hergerissenseins – in der psychologischen Fachsprache als Ambivalenzen bezeichnet – und erheblicher Verunsicherung einhergehen. Mit dem Wissen um das Schwangersein wird das vorher schon vorhandene Wissen, dass damit die *Verantwortung für ein Kind* übernommen wird und sich vieles im Leben ändern wird, zur unabänderlichen Gewissheit. Diese ambivalenten Gefühle können plötzlich im Vordergrund stehen, verbunden mit der Frage »Ist das alles so richtig?«. Trotz des Wunsches nach einem Kind und trotz einer gezielt herbeigeführten Schwangerschaft können Gefühle der Überforderung auftreten. Es kann sich der Zweifel einnisten, ob man der Mutterrolle überhaupt gerecht werden kann und ob man die privaten wie beruflichen Veränderungen, die das Kind für das eigene Leben mit sich bringen wird, akzeptieren kann und möchte. Selbst nach einer längeren Zeit der ungewollten Kinderlosigkeit und eventueller Kinderwunschbehandlung, für die man viele Belastungen auf sich genommen hat, können solche Ambivalenzen auftreten. Hatte man die Erwartung, dass »alles gut wird«, wenn erst die ersehnte Schwangerschaft eingetreten ist, dann ist die Enttäuschung umso größer, wenn sich plötzlich Ängste und Unsicherheiten einstellen.

Natürlich sind Frauen sehr unterschiedlich in ihrer Selbstreflexion; manche machen sich wenige Gedanken, andere dafür umso mehr. Es gibt Frauen, die sich auf Veränderungen und Unsicherheiten leichter einstellen können als andere, die vielleicht ein hohes Planungs- und Kontrollbedürfnis haben und sich schwertun mit Veränderungen.

Gerade in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten, in denen es vielen Frauen oft körperlich nicht gut geht (Übelkeit, starke Müdigkeit, Rückenschmerzen) und sich Körper und Psyche erst noch auf die Schwangerschaft einstellen müssen, können ambivalente Gedanken und Gefühle auftauchen. Sogar die Überlegung, die Schwangerschaft vielleicht doch besser wieder zu beenden, ist nicht ungewöhnlich. Handelt es sich um eine ungeplante oder sogar ungewollte Schwangerschaft, dann kann dieses Hin- und Hergerissensein die Entscheidung für oder gegen das Austragen des Kindes erheblich erschweren.

1.2.2 Offener Austausch hilft

Hilfreich ist, wenn es Menschen gibt (ob Partner, beste Freundin, Mutter, Schwester o. ä.), mit denen die Unsicherheiten offen besprochen werden können. Gefühle und Gedanken, die auftauchen, brauchen ihren Platz. Versucht man, unangenehme oder negative Gefühle zu unterdrücken, dann drängen sie sich meist nur noch mehr in den Vordergrund. Ausgesprochen verlieren sie oftmals ihre »bedrohliche« Wirkung, können relativiert und verändert werden.

Mit den Unsicherheiten verhält es sich ähnlich wie mit den Ambivalenzen. Gerade bei den ersten Schwangerschaften ist alles neu und ungewohnt. Die Großfamilie wie in früheren Zeiten, in der man viele Schwangerschaften »neben-

her« erlebt hat, z. B. bei der eigenen Mutter, bei Tanten, Cousins und Schwestern, gibt es so gut wie gar nicht mehr. Es gibt daher auch meist keinen »Erfahrungsschatz« mehr, aus dem man schöpfen kann. Und angelesenes Wissen ist immer noch keine eigene Erfahrung. Sich einzugestehen, dass Verunsicherung dazugehört, nimmt den perfektionistischen Druck in einer Schwangerschaft.

Problemlösung kurzgefasst



- ▶ Ambivalente Gefühle und Unsicherheiten in einer Schwangerschaft sollte man als völlig normal akzeptieren; sie sind Teil des notwendigen Anpassungsprozesses.
- ▶ Auch negative Gefühle darf und sollte man sich eingestehen, weil man sich nur dann damit auseinandersetzen kann.
- ▶ Das Gespräch mit anderen Menschen ist dabei sehr hilfreich.
- ▶ Der Austausch mit anderen Schwangeren macht häufig deutlich, dass sie mit ähnlichen Gefühlen kämpfen.

1.3 Partnerschaftskonflikte, ausgerechnet jetzt

Typische Probleme



- Vor allem, wenn es sich um eine Schwangerschaft in einer erst kurzen Beziehung handelt, sind Partnerschaftskonflikte vorprogrammiert.
- Möglicherweise erfolgt sogar noch in der Schwangerschaft die Trennung.
- Aber eine auch langjährige, eigentlich stabile Partnerschaft kann eine Schwangerschaft gehörig durcheinanderwirbeln.
- Nicht selten werden dadurch Probleme bzw. Konflikte deutlich, die schon lange schwelen, aber immer zur Seite geschoben wurden, weil es so bequemer war.
- Auch der Übergang von der Zweier- zur Dreier-Konstellation (vom Paar zur Familie) ist nicht immer einfach.

1.3.1 Aus 2 wird 3 (oder mehr)

Vor allem die erste Schwangerschaft, das erste Kind wirkt verändernd auf eine Partnerschaft. Aus einer Zweier-Verbindung (Dyade) erwächst eine Dreier-Verbindung (Triade), aus dem Paar wird eine Familie. Während vorher die Partner aufeinander fixiert waren, ändern sich nun die Rollen: die schwangere Frau kon-

zentriert ihre Aufmerksamkeit immer mehr auf das wachsende Leben, was durchaus dazu führen kann, dass der werdende Vater sich zunehmend an den Rand gedrängt fühlt.

Auch nachfolgende Kinder bringen jedes Mal eine Veränderung in der Familien- und Beziehungskonstellation mit sich. Doch gerade die erste Schwangerschaft wird besonders intensiv und bewusst durchlebt, alles geschieht zum ersten Mal. Nicht selten sind erhebliche Rollenwechsel mit der Familiengründung verbunden. Auch wenn inzwischen viele Väter ein paar Monate Elternzeit nehmen, sind es immer noch mehr Frauen, die berufliche Pausen einlegen und/oder mit reduzierter Arbeitszeit wieder einsteigen. Dadurch verschieben sich Verantwortungs- und Zuständigkeitsbereiche, was bewusste und unbewusste Konflikte mit sich bringen kann.

Die meisten Mütter stillen heute ihre Babys mindestens einige Monate lang. Auch diese Innigkeit, körperlich wie emotional, bringt Veränderungen in der Partnerschaft mit sich. Der Partner fühlt sich vielleicht ausgeschlossen, sein eigenes Bedürfnis nach körperlicher Nähe wird möglicherweise nicht ausreichend befriedigt, da das Baby immer im Mittelpunkt steht.

Jede Partnerschaft hat ihre ganz eigenen (Spiel-)Regeln, die dadurch neu sortiert oder auch einmal durcheinandergebracht werden. Und wiederum von der individuellen innerpsychischen Dynamik und der jeweiligen Vorgeschichte der Partner hängt es ab, wie ein Paar damit umgeht, sich austauscht und die Partnerschaft neu gestaltet.

1.3.2 Konflikte gestern und heute

Jede noch so gute, harmonische und vertrauensvolle Beziehung kann durch äußere und innere Veränderungen in eine Krise geraten. Aus Krisen können Partnerschaften durchaus sehr gestärkt hervorgehen, wenn nämlich beide Partner in der Lage sind, sich mit der Unterschiedlichkeit von Wünschen, Interessen, Ausdrucksweisen und Problemlösungsstrategien auseinanderzusetzen.

Gerät eine Partnerschaft, in der es bereits zuvor große Kommunikations- und Beziehungsprobleme gegeben hat, in eine Krise, dann können diese »alten« Konflikte dazu führen, die »neuen« nicht mehr gemeinsam lösen oder angehen zu wollen.

Das Thema Partnerschaftskonflikte ist zu komplex, um es hier erfüllend darstellen zu können und jede mögliche Konstellation aufzuzeigen. Wir möchten eher den Blick darauf lenken, warum es in dieser sensiblen Umstellungsphase der Schwangerschaft zu Missverständnissen und Unstimmigkeiten kommen kann.

Man könnte auch von der »Erweiterung des Konfliktfeldes« sprechen. Paare machen bisweilen die Erfahrung, dass sie sich durch das verbindende Kind über Themen einigen möchten/müssen, die sie bisher vielleicht individuell und unabhängig voneinander betrachtet haben. Das kann beispielsweise die Wohnortfrage sein, wenn die Partner noch nicht zusammen gelebt haben, oder etwa Umzugswünsche in eine größere Wohnung oder ein Haus, ein Umzug von der Stadt

aufs Land, die notwendige Anschaffung eines größeren Autos, die zukünftige Verteilung der Aufgaben, mögliche Kinderbetreuung, der Wiedereinstieg in die Berufstätigkeit etc. Selbst bei geplanter Schwangerschaft können bei den Partnern unerwartet ganz unterschiedliche Vorstellungen zum Familienleben deutlich werden.

Die Zeit der Schwangerschaft kann eine spannende sein, bietet aber auch reichlich Diskussions- und Konfliktstoff. Und es gibt viele Faktoren, die Einfluss darauf haben, was Beziehungen über verschiedene Lebensphasen stabil hält. Zu diesen Faktoren zählen die Kommunikationsfähigkeiten beider Partner sowie die Einfühlbarkeit in den anderen. Auch wenn sich Intimität und Sexualität gerade rund um Schwangerschaft und Geburt verändern können, spielen sie bei der Stabilität von Partnerschaften eine wichtige Rolle. Entscheidend scheinen eine gewisse Anpassungsfähigkeit und Flexibilität beider Partner zu sein. Je rigider, perfektionistischer und kontrollbedürftiger jemand ist, desto schwieriger gelingt die Anpassung in dieser Zeit auch in der Partnerschaft.

1.3.3 Töchter werden Mütter – Söhne werden Väter

Gar nicht selten sind es nicht einmal Konflikte, die mit der Partnerschaft an sich zu tun haben, die Paare während der Schwangerschaft und nach der Geburt des Kindes in Zwistigkeiten treiben. In dieser sensiblen Zeit, in der man selbst Mutter bzw. Vater wird, kommen nicht selten (meist sehr unbewusst) die Themen aus der eigenen Familiengeschichte zum Tragen. Die Frage »Was für eine Mutter/was für ein Vater möchte und kann ich für mein Kind sein?« hängt mit den Erinnerungen an die eigene Kindheit und Jugend zusammen. Hineinspielen kann auch die aktuelle Beziehung zu den Eltern. Es kann der Wunsch oder sogar die klare Absicht bestehen, dem eigenen Nachwuchs eine ganz andere Kindheit zu bieten als man sie selbst erlebt hat. Auch das Gegenteil kann eintreten, dass sich nämlich jemand unter Druck fühlt, es genauso gut schaffen zu wollen wie die eigenen Eltern. Der Partner wiederum hat seine ganz eigenen diesbezüglichen Erfahrungen, Wünsche und Befürchtungen.

All das muss nun in die eigene Zukunftsgestaltung eingebunden werden. Dabei werden diese Tendenzen nicht selten eher unterschwellig als Stimmung erlebt und nicht offen ausgesprochen, weil einem nicht bewusst ist, dass die Vorgesichten an dieser Stelle besonders ins Gewicht fallen.

1.3.4 Mehr oder weniger Sex

Das Wissen um eine Schwangerschaft kann unterschiedliche Auswirkungen auf die Sexualität haben. Manche Paare beflügelt und erregt diese Vorstellung, bei anderen löst es Ängste aus, mit Geschlechtsverkehr der Schwangerschaft schaden zu können. Mit Fortschreiten der Schwangerschaft und zunehmenden körperlichen Veränderungen können solche Ängste immer stärker werden.

Vor allem bei den Männern richtet sich die Lust nach den Gedanken, Phantasien und Bildern, die zu dem schwangeren Körper der Partnerin entstehen und die nicht unabhängig sind von Vorerfahrungen, z. B. mit Fehlgeburten oder körperlichen Komplikationen einer vorangegangenen Schwangerschaft. Auch Erzählungen in der Familie oder aus dem Freundeskreis können Einfluss auf die Einstellung zur Sexualität bzw. zum Geschlechtsverkehr während der Schwangerschaft haben. Dabei spricht nichts gegen Geschlechtsverkehr, solange keine medizinischen Gründe dagegensprechen, wozu der Frauenarzt/die Frauenärztin Auskunft geben kann. Betont werden soll in diesem Zusammenhang, dass Intimität völlig unabhängig ist von Geschlechtsverkehr und dass auch beim »Verbot« von Geschlechtsverkehr Nähe und Intimität möglich sind.

Neben dem Wissen um die Schwangerschaft spielen für Frauen auch die Hormonumstellung und die Veränderungen des Körpers eine Rolle für die Sexualität – wobei das zu mehr oder weniger Lust führen kann. Manche Paare sind sich in dieser Zeit körperlich besonders nah, und vor allem der wachsende Bauch wird Zentrum für Streicheleinheiten und eine innige Verbindung.

Schwierig wird es, wenn die Bedürfnisse der Partner sehr auseinander driften, wenn der eine deutlich mehr, der andere deutlich weniger Lust hat bzw. mehr oder weniger Ängste. An der Stelle ist es immer wichtig, sich auszutauschen, vielleicht auch darüber zu sprechen, wie es bis zur Schwangerschaft mit den Lustmomenten und auch den Kompromissen auf diesem Gebiet aussah. Gemeinsam herauszufinden, was sich aktuell verändert und zu welchen neuen Formen der Intimität beide bereit sind, kann zur Vertiefung der Beziehung führen.

1.3.5 Hilfe für Paare

Vielen Paaren hilft es bereits, sich bewusst Zeit zu nehmen, um die Veränderungen und aufkommenden Konflikte, Missverständnisse oder Spannungen miteinander zu besprechen. Manchen gelingt es auch, mit einer guten Freundin oder einem guten Freund ein gemeinsames Gespräch zu führen, die/der den Außenblick mitbringt und eventuell vermitteln kann.

In Schwangeren- und Familienberatungsstellen gibt es meist sehr kurzfristige Gesprächsangebote, um Paaren gerade in dieser sensiblen Zeit schnell helfen zu können. In diesen ersten Gesprächen kann auch eruiert werden, ob es einen weiteren Hilfebedarf, z. B. in Form regelmäßiger paartherapeutischer Gespräche, gibt und wo diese Hilfe zu finden ist. Manchmal stellt sich auch heraus, dass einer der Partner einen Therapiebedarf für sich persönlich sieht – mit oder ohne weitere Paargespräche.



Problemlösung kurzgefasst

- Manchmal muss sich ein Paar erst einmal bewusst Zeit für Gespräche nehmen, um sich offen darüber austauschen zu können, wie es beiden mit den Veränderungen rund um die Schwangerschaft geht.

- ▶ Regeln für diese Gespräche können helfen, nicht in Vorwurfs- und Verteidigungshaltung zu geraten.
- ▶ Eher über sich selbst zu sprechen und Wünsche zu äußern ist besser als die Fehler des anderen zu betonen und Forderungen zu stellen (Stichwort: Ich-Botschaft versus Du-Botschaft).
- ▶ Das zu wiederholen, was man meint, vom Partner verstanden zu haben, lässt die Chance für Korrekturen.
- ▶ Auch Gespräche mit guten Freunden/Außenstehenden können dem Paar guttun.
- ▶ Haben sich Konflikte verhärtet, empfiehlt sich professionelle Beratung.

1.4 Sozialer Druck/Alle wollen mitreden

Typische Probleme

- Auch wenn die Schwangerschaft eigentlich etwas sehr Persönliches ist, haben viele Menschen in der sozialen Umgebung das Gefühl, Ratschläge erteilen zu müssen.
- Wenn man andere Menschen nicht vor den Kopf stoßen möchte, kann es schwer sein, sich davon abzugrenzen und seinen eigenen Weg zu finden.
- Besonders schwierig ist dies für Menschen, die harmoniebedürftig und eher konfliktscheu sind.



1.4.1 Mitteilung der Schwangerschaft und unterschiedliche Reaktionen

Schwangere Frauen bzw. werdende Eltern machen immer wieder die Erfahrung, dass sie durch die Mitteilung ihrer Schwangerschaft im Familien- und Freundeskreis, evtl. auch im beruflichen Umfeld sehr unterschiedliche Reaktionen hervorrufen. Besonders wenn die Erwartung besteht, dass sich jeder mit einem freud- oder bestehende Sorgen, Konflikte und Nöte versteht, kann das problematisch sein.

Schwangerschaft, Geburt und Kinder sind sehr zentrale Lebensthemen, weshalb sich Außenstehende nicht selten unmittelbar mit ihren eigenen Gefühlen zu diesen Themen angesprochen und mit selbst gemachten Erfahrungen konfrontiert fühlen. Jeder hat dazu seine eigenen Geschichten und Bilder, eventuell auch Ängste und Wünsche im Kopf. Neben der Mit-Freude können bei den Empfängern der Schwangerschaftsnachricht Neidgefühle entstehen (wie etwa bei unerfülltem Kinderwunsch), es kann Trauer ausgelöst werden (nach Schwanger-

schaftsverlusten), eigene Schwangerschafts- und Geburtserlebnisse können reaktualisiert werden (z. B. bei der Mutter der Schwangeren).

Auch wenn man dies weiß, kann es trotzdem enttäuschend sein, wenn die erwünschte Reaktion zur mitgeteilten Schwangerschaft ausbleibt oder eben ganz anders ausfällt als erhofft. Dennoch muss man sich davor hüten, gleich voreilige Schlüsse über den Hintergrund der Reaktion zu ziehen. Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch lassen oftmals jahrelang nichts darüber verlauten und werden vielleicht sogar von außen als eher selbstbezogene Karrierefrauen angesehen, für die Kinder kein Thema sind. Eine solche Frau wird eher zurückhaltend und vielleicht sogar abweisend auf die Nachricht von der Schwangerschaft reagieren, während sie in ihrem Inneren wahrscheinlich um Fassung ringt und alles tut, um ihre eigenen traurigen Gefühle nicht nach außen sichtbar werden zu lassen. Schon an dieser Stelle sei gesagt, dass es sich durchaus lohnen kann, »in einer ruhigen Minute« eine solche Reaktion offen anzusprechen.

Umgekehrt kann es sein, dass sich andere mehr über die Schwangerschaft freuen als die Schwangere selbst, weil diese vielleicht starke Ängste, Ambivalenzen und/oder Bedenken hegt, während die Umgebung schon in Baby-Phantasien schwelgt.

Eine große Herausforderung kann es auch sein, wenn beispielsweise recht früh in der Schwangerschaft eine Diagnose beim Kind vorliegt oder der Verdacht auf eine Fehlbildung bzw. genetische Auffälligkeit besteht (► Kap. 2.5). Für Außenstehende ist es oftmals viel klarer, »was dann zu tun ist« als für die betroffenen Eltern. Besonders, wenn sofort von außen der Schwangerschaftsabbruch (► Kap. 3.2.2) »als selbstverständlich« ins Gespräch gebracht wird, stürzt das viele werdende Eltern in zusätzliche emotionale Turbulenzen.

In allen Fällen gilt: »Wer verstanden werden will, muss sich mitteilen«. Sich offen über alle Gefühle und Reaktionen austauschen zu können, verhindert Konflikte.

1.4.2 Meinungen und Ratschläge

Schwangere erleben sich häufig als besonders sensibel, sie sind »dünnhäutiger« und emotionaler als sonst. Das kann zum Teil an der veränderten Hormonkonstellation in der Schwangerschaft liegen, aber auch an den aufkommenden Themen, wie etwa dem anstehenden Rollenwechsel von der selbstständigen berufstätigen Frau zur finanziell abhängigen Hausfrau und Mutter bzw. zu der neu auszuhandelnden Aufgabenverteilung in der Partnerschaft. Oder an der bevorstehenden Verantwortungsübernahme für einen Menschen mit allen dazugehörigen Konsequenzen, die schon mehr oder weniger bewusst sind. Genau diese Dünnhäutigkeit kann sehr viel empfindlicher machen für Reaktionen aus der Familie oder sozialen Umgebung. Gut gemeinte Ratschläge zur Schwangerschaft und zur sich verändernden Lebenssituation können als übergriffig erlebt werden, und die Abgrenzung davon fällt viel schwerer als vorher. Andere Schwangere dagegen freuen sich über viel Anteilnahme und Aufmerksamkeit aus dem Umfeld und sind enttäuscht, wenn dies ausbleibt.