Zeitschrift für Sexualität und Beziehung | Ausgabe 3-2023 | #94

WEISSES KREUZ

EINZELPREIS 3 EUR

SCHWANGERSCHAFT – FREUDE UND SCHMERZ

Fehl- und Totgeburten

Veränderungen des Lebens und Liebens

Schwangerschaft als Konflikt

Martin Leupold
Leiter Weißes Kreuz e. V.

SCHWANGERSCHAFT – FREUDE UND SCHMERZ

Liebe Leserinnen und Leser,

zunächst müssen wir uns für einen ärgerlichen Fehler in der letzten Ausgabe unserer Zeitschrift entschuldigen. In der Übersicht auf Seite 7 war das Druckprogramm mit der Tatsache überfordert, dass die hebräische Schrift von rechts nach links gelesen wird, und hat die Buchstaben in der falschen Reihenfolge gedruckt. Wir bitten dafür um freundliche Nachsicht.

In dieser Ausgabe geht es um etwas, was für viele Paare großes Glück bedeutet, viele aber auch herausfordert. Wenn sich neues Leben ankündigt, verändert sich alles. Vor allem bei der Schwangeren, in deren Körper ein neuer Mensch heranwächst. Aber auch beim Vater des Kindes und allen, die mit dem Paar leben. Auch dann, wenn die Schwangerschaft erwünscht, vielleicht sogar lange ersehnt war, ist es nicht immer einfach, sich wirklich darauf einzustellen.

Freude und Schmerz – beides kann mit einer Schwangerschaft verbunden sein, auf unterschiedliche Weise und in unterschiedlichem Maß. Manchmal wird sie als unwillkommen empfunden oder erscheint sogar als Katastrophe. Andererseits kann es sein, dass ein Kind, das sehnlich erwartet wird, nicht zur Welt kommt. Dies und mehr wird in dieser Ausgabe angesprochen.

Dr. Ute Horn, Ärztin und Buchautorin, erzählt vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen von den Schmerzen einer Fehlgeburt. Dr. Ute Buth geht der Frage nach, ob und wann Sexualität während der Schwangerschaft gelebt werden kann – und wann das Paar davon besser Abstand halten sollte. Unsere Beraterin Antje Stock erzählt aus ihrer Beratungspraxis, was Paare brauchen, um sich gut auf die Geburt ihres Kindes vorzubereiten. Petra Sauer, ebenfalls erfahrene Beraterin des Weißen Kreuzes, gibt einen Einblick in Situationen, die eine Schwangerschaft als unwillkommen und problematisch erscheinen lassen.

Unser Fachreferent Gabriel Kießling gibt einen sehr persönlichen Einblick in das, was er mit seinem eigenen Vatersein verbindet. In den Theologischen Notizen suche ich Orientierungen für eine Sprache, die klar für das werdende Leben eintritt und zugleich von Respekt und Wertschätzung für Frauen geprägt ist, die durch ihre Schwangerschaft in eine tiefe Krise gestürzt werden. Außerdem finden Sie in diesem Heft Informationen zu unserer Arbeit und zu unseren Bildungs- und Beratungsangeboten.

Vielen Dank, dass Sie unsere Zeitschrift lesen! Ich wünsche Ihnen eine bereichernde Lektüre.

Ihr

Martin Leupold,
Leiter Weißes Kreuz e. V.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Straße 3
34292 Ahnatal

Tel. 05609/8399-0
Fax: 05609/8399-22

info@weisses-kreuz.de
www.weisses-kreuz.de

Die Zeitschrift erscheint vierteljährlich.

Bezugspreis:
12 Euro jährlich
(Ausland 21 Euro)

Konto:
Weißes Kreuz e.V.
Evangelische Bank eG
IBAN:
DE22 52060410 0000 001937
BIC: GENODEF1EK1

Schriftleitung:
Martin Leupold

Titelbild:
X X / x.com

Auflage: September 2023
5.500 Exemplare

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53323-1902-1013

LEISE WIE EIN SCHMETTERLING

Abschied vom fehl geborenen Kind

Von Dr. Ute Horn

Nachdem ich unser drittes Kind in der elften Schwangerschaftswoche fehl geboren hatte, telefonierte mein Mann mit Freunden und Verwandten, um ihnen dieses für uns unfassbare und traurige Erlebnis mitzuteilen. Doch leider hatten nur wenige Mut, mich anzurufen oder mich zu besuchen. Später erfuhr ich viele Gründe für ihr Verhalten.

- Ich war so hilflos und hatte keinen Trost für dich.
- Ich dachte, du wolltest lieber allein sein.
- Du warst nur so kurz im Krankenhaus. Da habe ich es nicht geschafft, dich zu besuchen.

Wie begegnen Sie Menschen, die gerade ein Kind im Mutterleib verloren haben? Oder wie geht es Ihnen als selbst betroffene Eltern? Von wie vielen Paaren wissen Sie, dass sie eine Fehlgeburt durchleben mussten?

Als ich mich mit dem Thema Fehlgeburt auseinander zu setzen begann, war ich sehr betroffen darüber, wie viele Frauen in der Nachbarschaft, im Bekannten- und Freundeskreis schon mal ein Kind in der Frühschwangerschaft verloren hatten, von dem ich nichts mitbekommen hatte. Warum war das so?

Viele erleben eine Fehlgeburt ganz allein und erzählen keinem davon, einige aus Scham, andere aus Angst vor Verletzung. Dr. Harald Abele, leitender Oberarzt am Mutter-Kind-Zentrum in Tübingen, berichtete in einem Fernsehinterview: »Eine Fehlgeburt ist etwas sehr Intimes. Es bricht in ein Paar, eine Familie, eine Gesellschaft ein. Aber es ist nicht zeitgemäß, eine Niederlage einzustecken und eine nicht erfolgreiche Schwangerschaft zu erleben.« Und Dr. Gunther Rogmans, niedergelassener Gynäkologe aus Krefeld, sagte einmal in einer Sendung von RTL Explosiv, dass Frauen oft unter Tränen als erstes nach dem Feststellen

einer Fehlgeburt sagen würden: »Jetzt kommen wieder die Vorwürfe meiner Familie.«

Ich habe selbst fünf Kinder fehl geboren und 18 Jahre lang mit Menschen über ihre Erfahrungen bei Fehlgeburten gesprochen, bevor ich das Buch »Leise wie ein Schmetterling« schrieb. Dabei ist mir aufgefallen, dass man von unterschiedlichen Menschen Unterschiedliches erwartet.

WÜNSCHE AN DEN ARZT

Häufigkeit

Von Medizinern wünscht man sich eine eher sachliche Einordnung des Erlebten. Wenn der Arzt sagt: »Jede zweite bis dritte Schwangerschaft endet als Fehlgeburt.«, kann mich die Aussage trösten, da es mir zeigt, dass ich nicht die einzige mit so einem Schicksal bin.

Ursache

Natürlich möchte ich vom Arzt auch wissen, wie es zur Fehlgeburt kommen konnte. Die Suche nach der Ursache ist eine ganz zentrale Frage. Viele Frauen quälen sich auch damit, ob sie vielleicht selbst Schuld auf sich geladen haben.

- Warum habe ich mich kalt abgeduscht oder den schweren Korb gehoben?
- Warum bin ich noch Motorrad gefahren oder von der Treppe gesprungen?
- Warum habe ich noch mit meinem Mann geschlafen oder mich nicht ausgeruht, obwohl ich müde war?

Diese Fragen drehen sich immer im Kopf herum. Wie wohltuend, wenn dann der Frauenarzt bestätigt, dass davon allein kein Kind im Mutterleib sterben würde. Meistens liegt die Ursache für den frühen Tod in Gendefekten, die spontan beim Kind auftreten. Andere Ursachen können Infektionen sein.

Hoffnung

Außerdem möchte ich erfahren, wie groß die Wahrscheinlichkeit ist, dass sich eine Fehlgeburt wiederholt. Woher nehme ich den Mut, es noch einmal zu versuchen? Wie beruhigend zu wissen, dass 90 Prozent der Frauen nach einer Fehlgeburt wieder schwanger werden!

WÜNSCHE AN DIE FAMILIE UND FREUNDE

Anteilnahme

Der Arzt handelt auf der sachlichen Ebene. Wenn meine Familie das aber auch tut, kann es mich verletzen. Von meinem Partner, meinen Eltern und Freunden möchte ich in den Arm genommen werden, das Erlebte immer wieder erzählen dürfen, als wenn ich es durch die Wiederholung besser begreifen könnte. Ich möchte fragen dürfen: »Wäre es ein Junge oder Mädchen geworden. Welchen Namen hätten wir dem Kind gegeben? Hätte es deine oder meine Augen gehabt?« Besonders für rational denkende Menschen hört sich das unsinnig an. Sie würden am liebsten sagen: »Begreife endlich, dass du nicht mehr schwanger bist! Das Kind ist tot. Mach es doch nicht noch schlimmer, indem du so tust, als ob du noch schwanger wärst.«

Trost

Eine Frau möchte um das Kind trauern dürfen, das gerade gestorben ist und nicht mit Kindern, die sie schon hat oder Kindern, die vielleicht noch kommen werden, getröstet werden. Dabei kann es helfen, einen Ort der Trauer zu gestalten. Das kann ein Schuhkarton mit Erinnerungen sein, ein Platz mit einer Kerze oder ein neu gepflanzter Baum. Trauerarbeit geschieht auch, wenn man einen Teller selbst bemalt, ein Gedicht, ein Lied oder einen Brief schreibt oder eine Geburts- und gleichzeitig Todesanzeige gestaltet und verschickt. Wenn man Trost spenden möchte, kann man eine Karte schreiben oder ein paar Blumen vorbeibringen. Manchmal ist es auch gut, zu fragen, was dem anderen guttun würde. Manche Frauen möchten lieber allein gelassen werden und benötigen viel Ruhe, andere brauchen Menschen, die zuhören, da sie im Reden verarbeiten.

Hilfe

Oft ist man nach einer Fehlgeburt wie gelähmt und dankbar, wenn andere die Regie übernehmen, bis man es selbst wieder kann. Es tut so gut, wenn jemand einen Kuchen oder ein Essen vorbeibringt, mal einen Korb Wäsche wäscht oder bügelt, einkaufen geht oder einmal saugt und durchwischt. Wenn noch Geschwisterkinder da sind, wäre es schön, sie einzuladen und mit ihnen etwas zu unternehmen.

> Eine Frau möchte um das Kind trauern dürfen.

Achtsamkeit

Wenn ich eine Fehlgeburt durchlebt habe, brauche ich Zeit zur Verarbeitung. Ich darf traurig sein, aber ich darf auch wütend darüber sein, dass ich nun nicht Mutter oder Vater werde. Manchmal werde ich leider durch Äußerungen von Mitmenschen verletzt. Da sagt eine Mutter: »Ich habe ja immer gesagt, dass du zu viel tust.« Oder: »Es ist bestimmt gut so, du hättest ein viertes Kind nicht verkraftet.« Manchmal hört man auch: »Ich wusste gar nicht, dass du schwanger bist.« – worin eine Anklage wegen mangelnder Information mitschwingt. Aber darf man sein »süßes Geheimnis« nicht auch für sich behalten? Auch der Satz »Hast du denn nicht gemerkt, dass etwas mit der Schwangerschaft nicht gestimmt hat?« könnte so verstanden werden: »Wenn du rechtzeitig zum Arzt gegangen wärst, könnte das Kind heute noch leben.« Wir sollten achtsam sein und aufpassen, die Not der Betroffenen nicht noch zu vergrößern.

WÜNSCHE AN SEELSORGER, PASTOREN, THERAPEUTEN

Klagemauer

Wie befreiend kann es sein, klagen und weinen zu dürfen! Ein guter Seelsorger hat immer ein Paket Papiertaschentücher bereit liegen, hörte ich als junger Mensch. Diesen Rat beherzige ich bis heute. All meinen Schmerz, all meinen Frust, all meine Enttäuschung herausweinen zu können ist ein Geschenk. Beim Seelsorger, im geschützten Raum, wo ich weiß, dass Schweigepflicht über das Geschehene besteht, darf ich ehrlich sein und erzählen, was meine Seele betrübt:

- Meine Schwiegermutter hat gesagt: »Wie gut, dass das Kind gestorben ist, ihr seid ja noch beide in der Ausbildung.«
- Mein Mann ist am Tag der Fehlgeburt zum Sport gegangen, obwohl ich ihn gebraucht hätte.

- Mein Vater hat mich nicht im Krankenhaus besucht.
- Meine Freundin ist mit ihrem Neugeborenen auf dem Arm vorbeigekommen.

Vergebung

Leider passieren viele Verletzungen in dieser sehr sensiblen Phase nach einer Fehlgeburt. Wie wichtig ist es, den Betroffenen zu helfen, das Angebot der Vergebung anzunehmen! Vergeben zu können ist notwendig, damit die Seele zur Ruhe kommt.

Manchmal muss man sich auch selbst vergeben. Oft werden Frauen ungewollt schwanger und haben Mühe, ein ganzes »Ja« zu einem Kind zu bekommen. Wenn nun das Kind fehl geboren wird, fragen sie sich: »Bin ich schuld an seinem Tod? Ist das Kind deshalb gegangen, weil es sich ungeliebt und unerwünscht gefühlt hat?« Eine Bitte um Vergebung kann hier heilsam sein.

Zurück ins Leben

Um der übrigen Familie und meiner selbst willen muss ich aufpassen, nicht im Leid stecken zu bleiben, sondern einen Weg zurück ins Leben zu finden. Dabei können mir andere Menschen helfen, manchmal aber auch professionelle Begleitung. Das verstorbene Kind würde sich bestimmt wünschen, dass die Eltern nicht verbittern, sondern wieder lachen lernen.

Gott erleben

Durch Vergebung entlassen wir Menschen von der Anklagebank. Aber es kann auch passieren, dass wir Gott anklagen: »Wie kannst du so etwas zulassen? Warum wir? Willst du uns bestrafen? « Viele hadern auch damit, dass Gott erst ein Kind entstehen lässt, um es dann sterben zu lassen. Das kann uns in eine tiefe Glaubenskrise stürzen und uns daran zweifeln lassen, dass Gott ein guter, liebender Vater ist.

Es war Karfreitag 1987, als ich im Krankenhaus lag und weinte, weil ich unser drittes Kind fehlgeboren hatte. In meinem Kopf formte sich eine Frage: »Warum weinst du?« Ich antwortete: »Weil du mir mein Kind weggenommen hast.« Daraufhin kam in meine Gedanken hinein: »Für deine beiden anderen Kinder musst du noch viel beten und kämpfen, damit sie den Weg zu mir finden, aber dieses Kind hat das Ziel seines Lebens schon erreicht, es ist bei mir.« Was für ein Trost, tief in mein Herz geschrieben! So tief, dass ich nie wieder um dieses Kind weinen musste. Was konnte es Tröstlicheres geben, als die Gewissheit, dass mein Kind bei Gott geborgen ist?

Wozu?

Kinder sind mir durch das Erlebte unendlich kostbar geworden. Das Wissen, dass es nicht selbstverständlich ist, Kinder zu bekommen, hat mir in stressigen und verletzenden Phasen der Kindererziehung sehr geholfen, ein dankbares Herz über und für meine Kinder zu bewahren.

Manche Menschen, die Kinder fehl geboren haben, möchten dem Erlebten einen Sinn geben. Sie übernehmen Patenschaften in anderen Ländern oder besuchen Kinder in Kinderheimen. Andere gründen Selbsthilfegruppen und unterstützen andere Betroffene mit dem Trost, der ihnen guttat.

Das Wichtigste auf einen Blick

Jede zweite bis dritte Schwangerschaft endet als Fehlgeburt. Meistens liegt die Ursache in Gendefekten, die spontan beim Kind auftreten. 90 Prozent der Frauen werden nach Fehlgeburten wieder schwanger. Eine Frau möchte um das fehlgeborene Kind trauern dürfen. Es ist wichtig, sensibel zu sein, um die Not der Betroffenen nicht noch zu vergrößern.

Laden Sie uns ein!

Regelmäßig sind die Fachreferenten des Weißen Kreuzes zu Vorträgen und Workshops unterwegs, z. B. in Gemeinden, Jugendgruppen und christlichen Schulen. Buchen auch Sie unsere sexualkundliche Kompetenz.

Einfach unter **www.heissethemen.de** unsere Themen sichten und einen Termin anfragen.

Dr. med. Ute Horn ist Fachärztin für Dermatologie, Buchautorin und hat zusammen mit ihrem Mann 7 Kinder. Mehr Informationen zur Autorin des Buches: Leise wie ein Schmetterling – Abschied vom fehlgeborenen Kind – **www.ute-horn.de**

SEXUALITÄT – IN DER SCHWANGERSCHAFT!??

Von Dr. Ute Buth

Zur Frage, ob Sexualität in der Schwangerschaft überhaupt gelebt werden kann, gibt es sehr unterschiedliche Vorstellungen. Manche Menschen sorgen sich darum, dass das Kind durch den Penis oder beim Erleben des Höhepunktes Schaden nehmen könnte und halten deshalb zum Teil bewusst oder auch unbewusst davon Abstand. Deshalb hier einige Einordnungen aus gynäkologischer Sicht.

Ein wichtiger Hinweis vorab: Für den Laien ist nicht immer offensichtlich, ob dem Sex in der Schwangerschaft etwas entgegensteht. Deshalb ist es hilfreich und ratsam, diese Frage mit der behandelnden Frauenärztin frühzeitig anzusprechen. Ein Artikel oder andere Literatur kann diese Konsultation keinesfalls ersetzen und daher auch keine Haftung für Entscheidungen Ratsuchender übernehmen.

SCHWANGERSCHAFTSAUFTAKT

Ohne Sex gäbe es auf natürlichem Wege kein Kind. Trifft die schnellste Samenzelle im Eileiter auf eine befruchtungsfähige Eizelle, entsteht ein neuer Mensch. Dieser wird innerhalb weniger Tage vom Flimmerepithel (Fransen in der Wand des Eileiters) zur Gebärmutter transportiert und durch Umgebungsflüssigkeiten ernährt. Sex ist in dieser frühen Entwicklungsphase für das gerade erst entstandene Kind nicht gefährlich. Währenddessen wächst es bereits und die sich stetig teilenden Zellen entwickeln sich zu ihrer endgültigen Funktion: Welche Zellen bilden den Mutterkuchen, welche die Nabelschnur, wo entsteht die Eihaut und welche Zellen werden wie genau den Embryo formen? Doch schon bald wird das Kind zu groß für diese Versorgungsform. Um seine Versorgungssicherheit weiter zu gewährleisten, muss sich das Kind mit der Einnistung dringend an den Blutkreislauf der Mutter anschließen.

NATÜRLICHER SCHUTZRAUM

In den nun folgenden neun Monaten Schwangerschaft wächst das Baby gut geschützt in der Gebärmutterhöhle heran. Dabei ist es vom Fruchtwasser wie von einem Airbag umgeben. So ist es bestmöglich vor Stößen und Verletzung geschützt. Zudem fördert das Fruchtwasser die Bewegungsfähigkeit des Kindes, unterstützt sein Wachstum und hält seine Temperatur konstant. Die Gebärmutter hat die Form einer umgekehrten Birne. Im oberen Teil, in der Gebärmutterhöhle, liegt das Baby in der Fruchtblase. Nach unten – und damit zwischen der Gebärmutterhöhle und der Scheide – befindet sich der 5 cm lange und wenige Millimeter dünne Gebärmutterhalskanal.

Im Regelfall öffnet sich dieser erst kurz vor der Geburt, verkürzt sich von mehreren Zentimetern Länge auf 0 cm und weitet sich bis zu ca. 10 cm, so dass der vorangehende Teil des Kindes (meist der Kopf) Richtung Becken rutschen kann. In der Schwangerschaft aber hält dieser lange und auch ca. 2 cm breite Gebärmutterhals das stetig wachsende Gewicht des Kindes und auch den entstehenden Druck bei einzelnen Gebärmutterkontraktionen (Zusammenziehen der Muskeln bei Wehen aber auch beim Höhepunkt der Frau) normalerweise problemlos aus. Wegen des dazwischenliegenden Gebärmutterhalses kann der Mann beim Sex das Kind mit dem Penis gar nicht erreichen. Aus diesen Gründen ist Sex in der Schwangerschaft in den meisten Fällen problemlos möglich!

VORAUSSETZUNG KLÄREN UND KÖRPERLICHE AUSNAHMEN BEACHTEN

Die Betonung liegt hier auf dem Regelfall, denn es gibt Ausnahmen! Keinen Sex in der Schwangerschaft sollte eine Frau beispielsweise haben:

- wenn sie unter vaginalen Blutungen leidet (Manchmal ist die Ursache einer Blutung nach dem Sex aber auch gar nicht die Schwangerschaft, sondern eine empfindliche Schleimhautstelle in der Scheide oder am Gebärmutterhals, daher ist es immer sinnvoll, dies fachärztlich abklären zu lassen.)
- bei einer drohenden Fehl- oder Frühgeburt
- bei vorzeitigen Wehen
- bei Lockerungen des Schambeins
- bei anderen Grunderkrankungen, die womöglich dagegensprechen
- kurz vor der Geburt bei Mehrgebärenden, wenn das Köpfchen des Kindes nicht fest im Becken sitzt und sich der Muttermund schon zu öffnen beginnt, könnte in seltenen Fällen die Nabelschnur vor den Kopf des Kindes vorfallen und damit die Blutversorgung einschränken (Nabelschnurvorfall)
- bei tiefsitzendem Mutterkuchen bzw. einer sogenannten Plazenta praevia.

Der lateinische Name „praevia“ bedeutet „vor“ dem „Weg“, hier vor dem Ausgang der Gebärmutter. Hat sich der Mutterkuchen mit seiner kompletten Gefäßbasis über den Ausgang der Gebärmutterhöhle in Richtung Scheide gelegt und zieht sich dieser im Verlauf der Schwangerschaft nicht seitlich mit der Ausdehnung der Gebärmutter hoch, drohen bei der Muttermundöffnung lebensbedrohliche Blutungen für Mutter und Kind. Deshalb wird in einem solchen Fall die Frau vor Einsetzen der Wehen durch Kaiserschnitt entbunden. Zieht sich der Mutterkuchen zur Seite hoch, kann eine normale Entbindung erfolgen. Solange der Mutterkuchen aber noch vor dem Ausgang liegt, besteht auch beim Sex die Gefahr, dass es zu Blutungen kommen kann.

FEHLGEBURTEN

Fehlgeburten kommen recht häufig und meist in der frühen Schwangerschaft vor. Auch wenn Sex bei drohender Fehl- oder Frühgeburt sicherheitshalber nicht ratsam ist, ist nicht automatisch der kausale Umkehrschluss zulässig, dass der Sex die Ursache der Fehlgeburt war. Denn die Gründe für Fehlgeburten sind vielfältig und im Einzelfall meist unbekannt. Gleichzeitig grübeln betroffene Frauen oft, wenn sie eine Fehlgeburt erleiden und sorgen sich, ob sie womöglich einen Anteil daran hatten. In aller Regel kann die Frau eine Fehlgeburt jedoch nicht verhindern. Es gibt zudem bestimmte Fehlbildungen, die grundsätzlich nicht lebensfähig sind und immer in einer Fehlgeburt münden.

ÄUSSERE ASPEKTE TREFFEN AUF INNERES ERLEBEN

Doch auch wenn der Sexualität in der Schwangerschaft keine körperlichen Hindernisse entgegenstehen, können persönliche Sorgen, Bedenken, ungute Vorerfahrungen wie eine vorausgegangene Fehlgeburt, die Freiheit zum gemeinsamen Sex einschränken oder sogar unmöglich machen. In seltenen Fällen kann auch erlebte sexualisierte Gewalt bei besonderen Situationen in der Schwangerschaft (z.B. Untersuchungen) ein Flashback auslösen und damit ungute Erinnerungen hervorholen.

Generell aber gilt: zu keiner Zeit im Leben einer Frau verändert sich ihr Körper so drastisch, schnell und vor allem unbeeinflussbar wie während einer Schwangerschaft. Die einen feiern dies und können damit gut umgehen. Andere kommen hier mehr oder weniger schnell an Herausforderungen, die unterschiedlich gut gehandelt werden können: Da entstehen womöglich lästige Schwangerschaftsstreifen, die Körperform ändert sich, die Frau lagert Wasser ein, ihr Gewicht steigt – und für die nächsten Monate ist keine Abhilfe in Sicht. Im Gegenteil – der Körper dehnt sich noch weiter! Ihre Kleidung passt nicht mehr, sie fühlt sich zunehmend eingeschränkt in ihrer Bewegungsfreiheit. Und der Blick in den Spiegel löst nicht immer Freude aus und offenbart womöglich jemanden, den man vor Monaten noch nicht zu kennen meinte.

Eine große Herausforderung kann entstehen, wenn der Partner mit den Körperveränderungen und für ihn fremden Situationen nicht empathisch umgehen kann. Wenn er anstatt staunend das Wunder in diesem Körper zu sehen, zu ermutigen und die Körperveränderungen durch die Schwangerschaft als Ehrenabzeichen zu würdigen, in eine kritische und abwertende Position geht und der Frau womöglich noch Vorwürfe macht, obwohl sie das gemeinsame Kind austrägt. Hilfreich ist hingegen, wenn der Mann die Frau unterstützt, falls ihr das angenehm ist, zum Bespiel den Bauch mit einölt oder streichelt, sie wertschätzt und in ihrem Empfinden ernst nimmt. Findet er sie nach wie vor schön – und nur sie hat einen sehr kritischen Blick eingenommen –, kann es auch wertvoll sein, ihr diese Rückversicherung zu geben.

Neben dem Körper ändern sich aber auch die Rollen: Die Frau wird zur Mutter, der Mann zum Vater. Auch wenn die sogenannten werdenden Eltern es im Grunde genommen schon ab dem Moment der Zeugung sind! Zugleich ist es gut, dass die Schwangerschaft neun Monate währt. So können sich im Idealfall beide innerlich auf das Baby und die veränderte Familiensituation einstellen. Viele Fragen wollen bedacht werden, nicht zuletzt die Frage der Berufstätigkeit und der Aufgabenverteilung zwischen dem Paar.

BESONDERHEITEN IM LETZTEN DRITTEL DER SCHWANGERSCHAFT

Langsam aber sicher bereitet sich der Körper der Frau auf die Geburt und das darauffolgende Stillen vor. Die Brüste verändern sich, die Milchdrüsen werden aktiviert, um bald Milch produzie-

Beratung finden

Sie suchen eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe? Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein unter **www.weisses-kreuz-hilft.de**

ren zu können. Dadurch kann sich die Brust berührungsempfindlich und schmerzhaft anfühlen. Intimität und teils auch Sex wird dann manchmal gemieden. Manche Stellungen machen wegen des wachsenden Bauches einigen Frauen Mühe, sind unbequem oder gar nicht mehr möglich.

INDIVIDUELLES BEFINDEN BEACHTEN

Wie sich innerhalb einer Schwangerschaft die weibliche Lust auf Sex verhält, ist nicht generell vorherzusagen. Sie ist ja schon ohne Schwangerschaft individuell ausgesprochen unterschiedlich! In der Schwangerschaft kann sie durch die veränderten Rahmenbedingungen noch mehr variieren: Manche Frauen feiern die Fruchtbarkeit ihres Körpers, ihre Körperveränderungen, machen gern Fotos davon und verspüren in der Schwangerschaft durchaus auch mehr Verlangen nach Sex als außerhalb der Schwangerschaft. Wieder andere sind diesbezüglich ambivalent und wollen auch darin ernst und angenommen werden!

Andere Frauen verspüren durch die veränderten Berührungsempfindlichkeiten, durch Schwangerschaftsübelkeit und Körperumbauprozesse wenig(er) Lust auf Sex – manche können sich Sex gerade gar nicht vorstellen. Berührungen, die sie sonst als angenehm wahrgenommen haben, sind ihnen jetzt zum Teil unangenehm. Doch dies kann sich im Verlauf der Schwangerschaft auch wieder in eine ganz andere Richtung verändern!

Wie sich der Körper einer Frau in puncto Sex entwickeln wird, ist nicht vorhersehbar und auch nicht in jeder Schwangerschaft gleich! Deshalb ist es unerlässlich, dass das Paar über das Befinden der Frau, aber auch das Befinden des Mannes immer wieder im Gespräch ist! Dies kann allerdings zur Herausforderung werden, wenn die Sprachfähigkeit des Paares zum Thema Sex an sich nicht gut bzw. eingeschränkt ist. Dann kann professionelle Hilfe oder Moderation ratsam sein.

Prostaglandine, die im Samen des Mannes erhalten sind, können bei einer Frau nach Sex und Samenerguss um den Geburtstermin zu Wehen führen. Manche Hebammen raten deshalb auch zur Geburtseinleitung durch Sex. Allerdings sollte vorab die Hebamme oder Frauenärztin konsultiert werden, ob der Kopf des Babys bereits fest im Beckeneingang liegt, um einen Nabelschnurvorfall zu vermeiden.

DEN PARTNER UND DIE GEMEINSAME INTIMITÄT NICHT AUS DEM BLICK VERLIEREN

Wie auch immer sich die Schwangerschaft entwickelt, es ist eine ganz besondere Zeit – die dem frisch gebackenen Elternpaar die Möglichkeit gibt, sich nochmal gezielt zu zweit aufzustellen. Darum ist es wichtig, bereits in der Schwangerschaft die Paarebene im Blick zu haben und zu fördern – nicht nur auf körperlicher Ebene.

Kann oder möchte das Paar während der Schwangerschaft aus bestimmten Gründen keinen Penis-Scheide-Verkehr haben, ist es ratsam, miteinander im Gespräch zu bleiben und zu überlegen, wie Intimität und Sexualität auch ohne Penis-Scheide-Verkehr weitergelebt werden können. Manche genießen die Zweisamkeit im Streicheln ihrer Körper bis zum intensiven Petting, andere weichen, wenn es für beide stimmig ist, auf Oralverkehr aus oder liegen einfach beieinander. Für manche ist es auch ein gangbarer Weg, nur einen Partner mit der Hand zum Höhepunkt zu führen, wenn die Frau beispielsweise keinen Sex haben möchte oder kann.

Letztlich sollte jedes Paar hier seinen eigenen für beide (!) stimmigen Weg suchen und finden. Gelingt dies nicht allein, kann eine Sexualberatung in der Schwangerschaft hilfreich sein. Übrigens auch, wenn Sexualität nach der Geburt neu und mit anderen Rahmenbedingungen wiederentdeckt werden möchte.

Schlussendlich ist es weise, auch die Elternebene in der Schwangerschaft bereits gezielt in den Blick zu nehmen, indem beide in Interaktion mit dem ungeborenen Kind gehen, das ab dem 5. Monat schon hören, Stimmen unterscheiden und fühlen kann.

Dr. med. Ute Buth ist Frauenärztin, Sexualberaterin nach DGfS (Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung) und Fachreferentin des Weißen Kreuzes Die Buchautorin u.a. von „Frau Sein – Sexualität mit Leib und Seele" leitet die Beratungsstelle herzenskunst in Bochum (www.herzenskunst-beratung.de), ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

WAS BRAUCHEN JUNGE FAMILIEN RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT?

Von Antje Stock

„.. und sie heirateten und bekamen ihr erstes Kind und lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.“ Ja, so haben viele es als Kind gehört. Jahre später wird das Märchen von der Realität eingeholt und es stellt sich heraus, dass da doch noch mehr dazugehört.

Was brauchen junge Familien rund um Schwangerschaft und Geburt? – so die Erstanfrage zu diesem Artikel. „NICHT NOCH MEHR HEFTE, BROSCHÜREN UND FLYER!“ Das war mein erster Gedanke dazu. **Kinder kommen aus dem Bauch, nicht aus dem Kopf!**

WISSEN UND FÜHLEN

Immer wieder begegnen mir, gerade in der Frühschwangerschaft, bestens aufgeklärte, theoretisch fitte und laien-medizinisch umfangreich belesene Elternpaare, die über den Stand ihrer Schwangerschaft und die Entwicklung des Fötus detailliert informiert sind. Der Kinderwunsch wurde manchmal lange vorbereitet und per Kalender geplant, präzise zwischen festem Arbeitsvertrag und Hausbau terminiert … „und wenn wir bis dahin nicht schwanger geworden wären, dann hätten wir das Projekt verschieben müssen.“ – Das „Projekt“ war in dem Fall nicht der Hausbau. Manchmal geht der Plan auf und „es hat geklappt, wie geplant“. Manchmal ist das Kind, dass die Eltern dann auf dem Arm halten, der vierte Versuch der Kinderwunschbehandlung. Da sind Zeitpläne dann meist schon egal.

Ich habe den Eindruck, dass Kinder immer öfter so ein gerechnetes, durchgetaktetes, von Anfang an unter bestimmten Kriterien beobachtetes und bitte genau nach den Normen und Regeln sich entwickelndes Projekt sind. Aufgewachsen bin ich in einer kleinstädtischen Generationen-Großfamilie – ein Schatz, den ich nicht missen möchte. Da gab es für eine Schwangere anfangs die altmodische Bezeichnung „Sie ist guter Hoffnung.“ – Ich mag diesen Ausdruck. Für mich macht er klar, dass am Anfang Hoffnung steht – kein Wissen.

„Guter Hoffnung sein“ – Ja, früher war es mehr Hoffnung als Wissen, dass da bald ein Kind geboren wird. Es war kein auf den Tag ausgerechneter Termin bekannt, es war nicht sicher, ab welchem Tag der Herzschlag zu sehen sein sollte, ob die Entwicklung in den ersten Wochen normgerecht verlaufen ist oder ob Abweichungen Grund zur Sorge bieten. Frauen „hörten auf ihren Bauch“, waren viel mehr als jetzt auf das Wahrnehmen der Veränderungen ihres Körpers angewiesen, auf das Spüren der ersten Bewegungen des Kindes und auf Erfahrungswerte aus den Familien. Schwangere Frauen waren zwar „in anderen Umständen“, lebten aber oft einfach ganz normal weiter wie bisher.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Ich weiß die Vorteile der sich immer weiter entwickelnden Vorsorge wohl zu schätzen und finde sie in vielen Fällen sinnvoll und hilfreich. Ich erlebe

aber zugleich Sorgen, die mitunter die gesamte Schwangerschaft belasten, hervorgerufen durch momentane Abweichungen von der Norm anhand der millimeter- und taggenau ausgemessenen Ultraschallscans. Ich erlebe, wie die jederzeit mögliche Selbstrecherche zu Panikattacken, mannigfaltigen Ängsten und gefühlter Hilflosigkeit führen.

„Schwangerschaft ist keine Krankheit“ – Das ist auch so ein für mich und meine Arbeit prägender Großfamilien-Satz. Schwanger sein ist immer wieder ein Wunder, bei jedem Kind ein einmaliges Erlebnis und immer wieder eine besondere Zeit im Leben einer Frau. Und unser Körper ist ureigenst dafür gemacht.

Wir haben gelernt, uns selbst Wissen zu verschaffen, uns viele Informationen zu holen. Teilweise steht uns als Laien detailliertes Fachwissen zur Verfügung, aber wir haben oft nicht gelernt, dieses Wissen zu filtern, es der Wertigkeit nach einzuordnen oder es gar zu vernachlässigen. Der Grat zwischen Aufklären und Wissen vermitteln (und damit vielleicht auch Ängste wecken) und dem Stärken des Selbstvertrauens und des eigenen Körpergefühls ist oft schmal. Ich plädiere für ein „so viel, wie nötig, nicht so viel, wie möglich“. Wenn eine Schwangerschaft doch medizinische Besonderheiten aufweist, wird das durch die zur Verfügung stehende Vorsorge gut aufgefangen und betreut. Erstmal sollten werdende Eltern davon ausgehen und darauf vertrauen dürfen, dass eine Schwangerschaft etwas ist, wofür der weibliche Körper geschaffen ist und womit er umgehen kann. Schwangerschaft ist eben keine Krankheit.

Oft ist es meine Aufgabe, Eltern wieder ihr „Bauchwissen“ bewusst zu machen, Frauen zu motivieren, ihre Gefühle wahrzunehmen, auf die Signale ihres Körpers zu achten und ihm zu vertrauen. Sie sind gefragt, diese „anderen Umstände“ anzunehmen, zu begrüßen, zu akzeptieren, sich darauf einzulassen und den Veränderungen offen und vertrauensvoll gegenüberzustehen. Bis dann irgendwann aus dem „guter Hoffnung sein“ ein „ich bin mir gewiss“ wird - spätestens dann, wenn erste Bewegungen zu spüren sind. :-)

> „Vertrauen, Annahme und das sich Reinfinden in die neue Situation kann auch dauern, darf sich entwickeln.“

VÄTER, VERWANDTE UND FREUNDE

Besonders herausfordernd ist diese erste Zeit für die Väter. Ihnen nützt das beste Körpergefühl nichts, sie können das Gefühl des Schwanger-Seins nicht nachvollziehen. Die Väter sind auf die Beschreibungen und das Teilhabenlassen durch die Partnerin angewiesen. Sie müssen noch viel mehr „guter Hoffnung“ sein, als die das Baby austragende Mutter. Viele Väter-Ängste drehen sich anfangs eher um existenzielle und praktische Themen – die Gefühlsängste sind da, werden aber oft nicht zugelassen.

Je weiter die Schwangerschaft fortschreitet, um so offensichtlicher sie wird, um so geballter kann einen die Flut der „ungefragten Ratschläge“ treffen: „Du hörst dir alle Schwangerschafts- und Geburtsgeschichten der ganzen Familie an, ob du nun willst, oder nicht.“ So die Aussage eines Vaters. Auch das hat wieder zwei Seiten: Die (meist sehr emotional und subjektiv vorgebrachten und je nach Charakter des Erzählers ausgeschmückten) Erzählungen können Angst machen, können zum Vergleichen führen, können dramatisieren oder beschönigen. Damit geht jedes Elternpaar wiederum anders um.

Oft werden Eltern in dieser Zeit mit guten Ratschlägen oder Beispielen überhäuft – gefragt, wie es ihnen denn geht, was sie selber empfinden oder bewegt, werden sie selten. Ich sehe den mitleidenden Vater vor mir, der seine Frau durch eine dramatische Schwangerschaft begleitet, mit ihr bangt, sieht, wie sie leidet und er doch „außen vor“ ist, weil er eben nur Beobachter und weniger Empfindender des Geschehens ist. Er wird immer wieder nach dem Befinden seiner Frau gefragt. „Wie es mir geht, das hat mich keiner gefragt“, so sein enttäuschter und endlich Tränen zulassender Satz beim späteren Aufarbeiten von Schwangerschaft und Geburt.

Ja, und dann ist da noch das große Thema „Väter im Kreisssaal“ – auch so ein gefühltes „MUSS“. Ich wünsche Eltern den Mut, dies für sich ganz individuell entscheiden zu dürfen. Es kann für beide wunderbar und bereichernd sein, die Geburt gemeinsam zu erleben - Und für andere Paare kann es anders entspannter sein. Vielleicht ist eine Freundin oder die Mutter eine gewünschtere Begleitung der Gebärenden und eventuell mag ER erst in den Kreißsaal, wenn das Kind abgenabelt ist. Ich mache Mut, in dieser Frage, das unvoreingenommene Gespräch zu suchen und für verschiedene Varianten offen zu sein.

Vielleicht brauchen Eltern in dieser Zeit des „Wachsens und Werdens“ mehr Ohren als Münder – mehr Hören als Reden. Ein Selbstvertrauen stärkendes und die Ansichten respektierendes Gespräch ist hier hilfreicher als ein besserwissendes und belehrendes Vergleichen mit dem eigenen Erleben. Auf Nachfrage kann dann ein ehrliches und nicht beschönigendes Berichten der eigenen Erfahrungen wertvoll sein.

„Um ein Kind zu zeugen, braucht es Zwei. Um ein Kind großzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf,“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. Bei den meisten Eltern ist das eigene Neugeborene oft das erste so junge Baby, das sie auf dem Arm halten. Die wenigsten Eltern haben selbst Erfahrungen im Umgang mit Babys machen können, z.B. mit jüngeren Geschwistern oder Babys aus dem familiären Umfeld. Sie hatten nicht die Möglichkeit, sicher durch Familienangehörige betreut, „schon mal probieren“ und Erfahrungen sammeln zu können. Um so mehr sind sie auf gute selbstbefähigende Begleitung in den ersten Wochen angewiesen.

DIE ERSTEN WOCHEN

Die Wochenbettzeit wird, gerade beim ersten Kind, oft unterschätzt – diese so wertvolle, vom Bindungshormon Oxytocin getränkte Zeit, die es braucht, um sich zu verlieben, um sich kennenzulernen, um in diesen Familien-Start reinzuwachsen. Ich vergleiche diese Zeit gern mit dem ersten Verliebtsein: Da will man einfach nur Zeit miteinander verbringen, sich anschauen und Körperkontakt haben – ungestört durch Außenstehende. Da vergisst man gerne mal die Uhrzeit, Tag und Nacht sind ziemlich

Wir freuen uns über Ihr Feedback per E-Mail auf
www.weisses-kreuz.de/kontakt

egal, Termine nerven nur und Essen und Trinken findet statt, wenn es sich ergibt. – Und genauso darf die Wochenbettzeit sein: Ein liebevoller, zurückhaltender Umgang, vorsichtig dosierte Anleitung zur Selbsthilfe, und vor allem wieder eine das Selbstvertrauen stärkende Begleitung sind gefragt.

Aber auch die „Liebe auf den zweiten Blick“ gehört dazu. Vertrauen, Annahme und das sich Reinfinden in die neue Situation kann auch dauern, darf sich entwickeln. Auch hier sind Erwartungen durch beschönigende Schilderungen oft zu hoch angesetzt. „Bindungsstörung“ ist in dieser Zeit ein zu oft recherchiertes Wort. Eine „Störung“ liegt in den seltensten Fällen vor – es braucht einfach manchmal mehr Zeit, als Eltern sich zugestehen. Und auch die Hormone wollen nach einer Schwangerschaft erst einmal wieder zurück ins Gleichgewicht finden!

„So wie meine Mutter/mein Vater will ich es mal nicht machen.“ – Wer kennt diesen Satz nicht? Oft wissen Eltern, wie sie es NICHT machen wollen – das heißt aber noch lange nicht, dass sie wissen, was sie stattdessen wollen. Eltern dürfen die Erfahrung machen, dass sie unsicher sind, dass sie nicht perfekt sein müssen. Sie sollen ausprobieren, ihre eigene Rolle finden und den Mut haben, gefasste Ansichten zu revidieren und manche in der Schwangerschaft entworfene Erziehungstheorie über Bord zu werfen.

Ich erinnere mich an einen hochengagierten und bestens vorbereiteten jungen Vater: Er stand mit der alten Holzeisenbahn und dem neuen Fußball und soliden Erziehungstheorien förmlich in den Startlöchern – und nun hatte er seinen wenige Wochen alten Sohn im Arm und fragte etwas ratlos: „Und was macht man nun mit so einem Wunder?“ Tja, für dieses „kleine Wunder“, das aus zwei so einzigartigen Menschen entstand – für dieses Kind gibt es nun mal noch kein Handbuch. Die gängigen Tipps für das 0815-Norm-Kind greifen bei diesem kleinen Wunder womöglich nicht. Dieses Bewusstsein, das jedes Kind einzigartig und wunderbar gemacht ist, darf langsam wachsen – und damit auch die Erkenntnis, dass es für dieses Kind noch keinen Fahrplan, keine Bedienungsanleitung gibt, dass Eltern und Kind durch Versuch und Irrtum lernen und zusammenwachsen dürfen.

Gerade beim ersten Kind brauchen Eltern auch Zeit, sich gegenseitig in ihrer Elternrolle anzunehmen. Beide haben so ihre Vorstellungen, die mehr oder weniger detailliert in der Schwangerschaft besprochen wurden. Aber oft unterscheiden sich Praxis und Theorie, es kommt anders als geplant. Junge Eltern kommen an ihre Grenzen, als Paar, aber auch als Individuum. In belastenden Situationen greifen wir auf unser durch die Herkunftsfamilie geprägtes „Verhalten-im-Notfall“-Programm zurück – jeder von uns auf sein eigenes! Und diese Programme und Verhaltensmuster können durchaus verschieden sein. Ein noch wenig konfliktterprobtes Paar kommt da schnell an seine Grenzen. Genügend Freiraum (und wenn es ein paar Stunden ungestörter Schlaf sind) für den Einzelnen sowie Gemeinsam-Zeit (reden über Bedürfnisse und Defizite – auch Väter dürfen da im Mittelpunkt stehen) helfen, sich nicht aus den Augen zu verlieren. Elternsein bis zur Selbstaufgabe ist hier ein falsch verstandener Elternbegriff.

Auch hier kann ein Nachfragen: „Wie geht’s euch denn gerade miteinander?“ hilfreich sein und ein Ventil bieten. Schon der Hinweis von vertrauten Personen, dass auch diese Empfindungen und Konflikte normal sind und dass man sich nicht jeden Tag 100 % liebt (gerade im 1. Lebensjahr des ersten Kindes sind „20 %-Liebhab-Tage“ oftmals eine gute Leistung) kann Druck und das Gefühl „es geht nur uns so“ minimieren.

Ein Umfeld von Freunden, verschiedenen Familiengenerationen, vertrauten Gruppen und Kreisen, die Kumpels vom Fußball und die Mädels vom Sport – jeder Vertraute, mit dem ich ein ehrliches Gespräch über meine Ängste und Bedenken führen kann, jeder, der mehr zuhört und nachfragt als „predigt“, kann hilfreich sein und das Selbstvertrauen stärken. Hebammen, Ärzte, Kurse und Angebote rund um Schwangerschaft und Geburt, in denen Eltern sich wohl und aufgehoben fühlen, und nicht zuletzt Therapeuten zum außerfamiliären „Nachbesprechen“ komplexer Situationen sind ebenfalls Ansprechpartner für die verschiedensten Themen um Schwangerschaft, Geburt und den Familienstart.

Und dann kann die Realität tatsächlich märchenhaft werden: „... und sie bekamen ihr erstes Kind und wuchsen als Familie an den glücklichen und schwierigen Zeiten ihres Lebens.“

ZUR FREIHEIT (BE)RUFEN

WEISSES KREUZ

Online-Schulung: Pornokonsumenten beim Ausstieg begleiten

XXX

Pornografie – eine Kraft, die viele christliche Männer und Frauen immer wieder zu Dingen motiviert, die sie selbst unethisch und unpassend finden. Das Ergebnis ist eine Zerrissenheit zwischen Überzeugungen und Verlangen. Manche haben eine Sucht entwickelt, andere schauen Inhalte, die sie selbst ablehnen. Bei vielen von ihnen drängt sich die Pornografie mehr und mehr zwischen sie und ihren Glauben, ihre Partner, ihre Mitarbeit in der Gemeinde.

Das Weiße Kreuz bietet eine konzentrierte Online-Schulung für Menschen an, die Jugendliche und Erwachsene auf diesem Weg in die Freiheit begleiten:

14. November 2023 | 15 Uhr bis 15. November | 15 Uhr

In insgesamt 9 Zeitstunden werden Fakten, Hintergründe und Hilfsmöglichkeiten vermittelt sowie eigene Sichtweisen und Erfahrungen diskutiert. Voraussetzungen für die Teilnahme sind:

- aktiver persönlicher Glaube an Jesus Christus
- stabile Persönlichkeit
- seelsorgliche Grundkenntnisse und Ersterfahrungen
- aktive Zugehörigkeit zu einer christlichen Gemeinde/Kirche
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit im Rahmen der Online-Schulung

Die Teilnahme kostet 195 EUR. Ermäßigungen für Mitglieder des Weißen Kreuzes und für Studierende sind möglich. Mehr Infos und Anmeldemöglichkeit unter **www.weisses-kreuz.de/service/termine.**

Glaube an Liebe.

Antje Stock,
Jahrgang 67, verwitwet, 2 erwachsene Kinder, seit 25 Jahren Still- und Schreikindberaterin, arbeitet als psychotherapeutische Heilpraktikerin, Traumatherapeutin und Referentin beim Weißen Kreuz.

WANN IST EINE SCHWANGERSCHAFT UNWILLKOMMEN?

Von Petra Sauer

Die Feststellung einer Schwangerschaft ist immer ein Ereignis, das mit einschneidenden Veränderungen der Lebensumstände verbunden ist. Wenn das Leben eines neuen Menschen beginnt, werden Mann und Frau Eltern. Nach der Verschmelzung von Ei und Samenzelle verändert sich der Körper der Frau, indem er das Schwangerschaftshormon HCG produziert und sich so auf die Schwangerschaft einstellt.

Auch wenn in Einzelfällen Frauen schon früh, fünf bis sechs Tage nach der Befruchtung der Eizelle, erste Anzeichen auf eine Schwangerschaft wie die Schwangerschaftsübelkeit oder einen positiven Test bemerken können, geschieht diese sehr frühe Entwicklung des Babys im Grunde genommen doch im Verborgenen. Das Leben bricht sich Bahn, unabhängig von den äußeren Bedingungen. Und Gott ist es, der dies alles möglich macht, sein Wille und sein bedingungsloses Ja zu jedem einzigartigem Menschen. Mehr noch: Gott denkt schon vor Schwangerschaft und Geburt an jeden einzelnen von uns. (Psalm 139, 15.16).

WENN DIE SCHWANGERSCHAFT FESTGESTELLT WIRD

In diesem besonderen Moment, wenn der Test positiv ist oder der Facharzt die Schwangerschaft feststellt, können der schwangeren Frau viele unterschiedliche Gedanken und Gefühle durch den Kopf schwirren. Absolute Glücksgefühle, Freude über das Wunschkind, Überraschung und Überwältigung, aber auch: Gewissheit der Befürchtungen, schwanger zu sein, Panik, weil es nicht in den Lebensentwurf bzw. in die Lebenssituation passt, oder Angst vor der Zukunft.

Diese Gedanken sind nicht nur der Hormonumstellung und Veränderung des Stoffwechsels der Frau in der Schwangerschaft geschuldet. Das Nebeneinander von gegensätzlichen Gefühlen und Gedanken ist normal, kann aber durch den Einfluss von außen (Partner, Familie, Umfeld) verstärkt werden und die Schwangere unter Druck setzen. Verschiedene Faktoren beeinflussen sie oft so weit, dass es für sie nicht leicht ist, Schwangerschaft und Geburt als ein positives und die eigenen Ressourcen stärkendes Erlebnis zu definieren. Ein Beispiel aus der Praxis soll dies verdeutlichen:

Eine Ratsuchende, die ich im Schwangerschaftskonflikt begleitete, war Krankenschwester. Sie befand sich gerade in einer Umschulung, bei der sie einen Mann kennengelernt hatte. Zuvor hatte sie über einen langen Zeitraum ihren Verlobten gepflegt und ihn bis zum Sterben begleitet. Diese schwere Zeit und zusätzlich die Diagnose „Endometriose“ (Entzündliche Wucherung der Gebärmutterschleimhaut außerhalb der Gebärmutterhöhle) hatten ihren Kinderwunsch verdrängt und so gut wie aufgelöst.

Nach der Feststellung der Schwangerschaft bei ihrem Frauenarzt hörte sie von ihm, dass ein Kind in ihrer Situation sicher schwierig ist und ob sie das Kind wirklich haben möchte. Kein: Sie sind schwanger – herzlichen Glückwunsch. Sie war völlig überwältigt von der Tatsache, dass sie schwanger war und irritiert über die

Aussage ihres Frauenarztes. Sie machte sich viele Gedanken über ihre Zukunft und ging zur staatlichen Beratung, um sich über ihre Möglichkeiten zu informieren. Schnell bekam sie einen Beratungsschein, um einen Abbruch zu machen. Da merkte sie erst, dass sie das gar nicht wollte. Der Gedanke des Arztes hatte sie beeinflusst.

Dies alles erzählte sie mir in einem Gespräch in unserer Beratungsstelle. Sie brauchte viel Zeit, um ihre Gedanken und Gefühle zu ordnen. Ich erinnere mich daran, dass sie so froh war, ein lebendiges Kind in ihrem Bauch zu tragen, etwas Gutes, was wächst und nicht herausgeschnitten werden muss (sie hatte schon mehrere OPs wegen der Endometriose.). Sie war unendlich dankbar über dieses Kind und entwickelte in der Schwangerschaft eine große Liebe für ihr Baby. Ich begleitete sie, bis der Sohn 2 Jahre alt war und in die Kita ging. Wir unterstützten sie mit einem Windel-Abo. Diese Mama ist am Ende alleinerziehend, weil der Vater des Kindes zu viele Lebens-Baustellen hat. Durch die Liebe zu ihrem Kind meistert sie ihr Leben. Sie suchte sich Hilfe, nahm Hilfe an und ging ihren Weg.

WELCHE GRÜNDE GIBT ES FÜR EINEN SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH?

Was und wer hindert schwangere Frauen daran, ihr Kind auszutragen? Die Gründe für eine Frau, eine Schwangerschaft zu beenden, sind sehr vielfältig und individuell. Das Statistische Bundesamt (Destatis) bildet detailliert die Zahlen der Schwangerschaftsabbrüche ab. Die Statistik erfasst alle Eingriffe, die nach der Beratungsregel sowie nach der medizinischen und kriminologischen Indikation durchgeführt wurden. Im Jahr 2022 wurden insgesamt 103.927 Schwangerschaftsabbrüche gemeldet, davon 99.968 nach der Beratungsregelung.

Die Ursachen und Entscheidungsgründe, die dem Schwangerschaftsabbruch nach der Beratungsregel zugrunde liegen, sind nicht dokumentiert. Das liegt daran, das Ärztinnen und Ärzte nicht verpflichtet sind, sich die Gründe darlegen zu lassen. Staatlich anerkannte Beratungsstellen müssen einen Beratungsschein ausfüllen, auch wenn die Schwangere die Gründe nicht nennen möchten. Von einzelnen Trägern im Beratungssystem gibt es (nicht öffentliche) Statistiken. Eine wissenschaftliche, standardisierte Erfassung der Konfliktgründe gibt es in Deutschland nicht.

Aber welches sind die realen Notlagen und Konfliktgründe? Im Folgenden schauen wir uns einige Beispiele an, denen die Erfahrungen aus eigener 12-jähriger Beratungspraxis und als Mitarbeiterin in der Telefonberatung von VitaL zu Grunde liegen. Es gibt viele verschiedene, individuelle und subjektive Gründe für einen Schwangerschaftsabbruch. Die Notlagen der schwangeren Frauen, die zu uns in die Beratung kamen, entstanden dadurch, dass Frauen sich sehr oft allein gelassen fühlen, weil sie sofort die Verantwortung spüren, die ein Kind mit sich bringt.

Die Ausgangslage der Beziehung hat dabei den größten Einfluss auf den Verlauf einer ungeplanten Schwangerschaft. Befinden sich beide in einer kurzen losen Bekanntschaft oder in einer offenen, unverbindlichen, schon langandauernden Beziehung? Oder ist es eine Partnerschaft, in der man trotz Verhütung schwanger wurde oder eine Ehe, in der die Familienplanung eigentlich abgeschlossen war? Es ist oft so, dass Frauen sofort das volle Maß an Verpflichtungen für ihr Kind spüren und sich fragen, wie sie es schaffen sollen. Sie suchen nach Hilfe und einer Lösung, wenn sie spüren, dass ihr Partner nicht mitzieht. Schwangere Frauen wissen, dass es um das Leben geht und Abtreibung unwiederbringlich ist.

Werdende Väter ziehen sich manchmal nach Bekanntwerden der ungeplanten Schwangerschaft zurück und überlassen der Frau die Entscheidung. Oder sie verneinen oder hinterfragen die Schwangerschaft. Manche sind bei der Konfrontation mit der Schwangerschaft überrascht und anfangs völlig überfordert (was sich zum Glück oft zu einem späteren Zeitpunkt ändert). Besteht eine völlige Ablehnung oder eine gleichgültige Haltung des Kindsvaters zur Schwangerschaft, sind dies mit die Hauptgründe für Schwangere, über einen Abbruch nachzudenken und ihn durchführen zu lassen. Nicht selten ist der Druck des Kindsvaters auf die schwangere Frau, sich für ihn oder das Kind zu entscheiden, mit massiven Auswirkungen und Nöten verbunden.

Große Konflikte können auftreten, wenn die Partnerschaft erst kurz besteht und die bestehenden Träume, Wünsche und Ziele durch eine zu frühe Schwangerschaft durchkreuzt werden oder für die Schwangere die Sicherheit fehlt, dass er der richtige Partner für eine Beziehung mit Kind ist. Mitunter können äußere Bedingungen wie finanzielle Probleme, keine passende Wohnung oder sehr hohe Ansprüche, dem Kind (oder allen Kindern) alles bieten zu können, Gründe sein, einen Abbruch vorzunehmen.

Einmal erzählte mir eine Frau, die schon 2 Kinder hatte, dass sie gerade für viel Geld eine neue Küche gekauft hat. Ein weiteres Kind sei nicht drin, da sie die Küche abbezahlen muss. In diesem Fall hatte der Ehemann sogar ein Ja zum Kind. Letztendlich kam es zum Abbruch, weil die 17-jährige Tochter ihre eigene Mutter massiv unter Druck gesetzt hatte.

In manchen Kulturkreisen kann für Schwangere sogar Todesgefahr bestehen, wenn die Schwangerschaft in einer Beziehung außerhalb einer (nicht standesgemäßen) Ehe entstanden ist. So einen Fall in der Beratung aufzufangen, ist eine echte Herausforderung. Oder die Eltern der Schwangeren verneinen die Schwangerschaft der Tochter. So habe ich es erlebt, dass das schwangere Mädchen von den Eltern vor die Tür gesetzt wurde und sie wegen der Schwangerschaft obdachlos wurde. Über einen Flyer von uns, der bei ihrem Facharzt ausgelegt war, wurde sie auf unsere Arbeit aufmerksam. Wir begleiteten sie in eine Mutter-Kind-Einrichtung, wo sie ihr Kind bekam.

Eine Ablehnung der Schwangerschaft kann auch aus Überforderung entstehen, wenn es in der Beziehung kriselt, es schon mehrere Kinder in der Familie gibt oder die Schwangere alleinerziehend ist. Des Weiteren kann der Beginn einer langersehnten Ausbildung oder ein Neubeginn im Job gegen das Austragen ei-

Empfängnisregelung –
Orientierung aus christlicher Sicht

In Kooperation mit Team.F hat das Weiße Kreuz ein Handout zu dem Thema herausgegeben, das online in unserer Mediathek (www.weisses-kreuz.de/mediathek) verfügbar ist.

ner Schwangerschaft sprechen, obwohl grundsätzlich ein Kinderwunsch besteht, aber gerade der Zeitpunkt der Schwangerschaft nicht passt. Ein Pränatal-Test kann auch auschlaggebend für einen Abbruch sein, z.B. wenn der Arzt den Eltern mitteilt, dass ihr Baby das Down-Syndrom hat.

Ein Gedächtnisprotokoll über einen Schwangerschaftskonflikt aus der Telefonberatung zeigt, dass es trotz eines Kinderwunsches am Anfang der Schwangerschaft zu einer Ablehnung kommen kann:

Eine Frau Mitte 20, erzählt, dass sie ein paar Tage vorher durch einen Schwangerschaftstest erfahren hat, dass sie in der 5. SSW (Schwangerschaftswoche) ist. Sie hat sich schlau gemacht und weiß, dass sie einen Abbruch selbst zahlen muss. Jetzt will sie wissen, ob es sich bei ihr um eine medizinische Indikation handeln kann, da sie eine Essstörung hat. Dann würde die Kasse die Kosten übernehmen. Ich stutze und frage nach, ob sie schon beim Facharzt (FA) war. Da hat sie heute einen Termin und anschließend in einer Beratungsstelle. Sie fragt, ob es gut wäre, erst zur Beratungsstelle zu gehen und danach zum Arzt. Sie redet und redet und ich merke, dass sie sehr aufgewühlt ist und viele Fragen und Bedenken hat.

Ich rate ihr, doch erstmal die Schwangerschaft vom FA bestätigen zu lassen und dem Arzt ihre Frage zur Medizinischen Indikation zu stellen. Sie erzählt weiter von ihrem Leben, ihrer überwundenen Essstörung und ihrer Beziehung zum Kindsvater. Sie betont, dass er der Richtige ist, dass sie beide Kinder wollen (er besonders), aber jetzt noch nicht. Nach einer Auszeit in der Klinik sei sie eben erst wieder im Beruf angekommen. Ihr Leben hat gerade wieder Normalität. Ein Kind zu bekommen geht ihr zu schnell. Sie hat eine neue Wohnung und der Freund wohnt eineinhalb Stunden entfernt.

Sie kann mit ihrem Freund gut über ihre Lage sprechen. Sie sagt, dass die Schwangerschaft doch ein Zeichen von Gesundheit ist und nicht selbstverständlich nach ihrer Krankheit. Ich versuche ihre positiven Aussagen zu spiegeln und wertzuschätzen. Wir kommen kurz auf das Thema, das Kinder auch Geschenke von Gott sind. Das ist nicht ihr Thema, vor allem weil es ihr schwerfällt, ihre Selbstbestimmung aufzugeben. So vermittle ich ihr, sich Zeit zu nehmen für eine Entscheidung, mit der sie und ihr Freund gut leben können. Das ist ihr auch sehr wichtig. Durch die Reflektion merke ich, dass sie ihren Fokus kurz auf das „jetzt schon Mama sein" richten kann. Ich bekräftige, dass sie die richtige Entscheidung treffen wird.

WAS BRAUCHEN SCHWANGERE?

Sie brauchen Gespräche, Offenheit, Klärung und Zeit. Nicht selten ist nach einem Konfliktgespräch am Telefon eine Erleichterung in der Stimmlage der Anruferin zu spüren. Frauen im Schwangerschaftskonflikt brauchen Gesprächspartner, die ihre ungeklärte Situation aushalten und zuhören. Sie brauchen Wertschätzung und Ermutigung. Schwangere in Not brauchen Zeit, um sich über die Möglichkeiten eines Abbruchs und über Hilfsmöglichkeiten zu informieren. Sie brauchen Zeit zum Festigen ihrer Werte und Vorstellungen für ihr Leben und positive Bestätigung darüber, nicht alles allein stemmen zu müssen. Praktische Hinweise über verschiedene finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten sowie sozialrechtliche Auskünfte z. B. über Arbeitnehmermöglichkeiten für Schwangere ergänzen jede Beratung. Diese Informationen können ein Funke sein, der Hoffnung verspricht. So kann eine Entscheidung des Herzens gefällt werden, die nachhaltig ist.

Eine Beratung und Begleitung vor Ort bietet viele Optionen. Die persönliche Begegnung im Gespräch kann Vertrauen aufbauen und Klärung bringen. Die örtlichen Behörden und Hilfen können genutzt werden. Der Vater des Kindes kann in die Beratung mit einbezogen werden. Die Begleitung kann nach der Geburt bestehen bleiben. Das Gesprächsangebot nach einem Schwangerschaftsabbruch kann genutzt werden.

WAS BRAUCHEN VÄTER, ANGEHÖRIGE UND ELTERN?

Väter brauchen Zeit, um sich an die neue Situation des Vater Werdens zu gewöhnen. Sie brauchen das Verantwortungsbewusstsein, dass sie von Anfang an 100% Vater sind und dazu an der Seite der Frau stehen, weil sie gemeinsam ein Kind bekommen. Eltern und Angehörige dürfen eine Schwangerschaft freudig willkommen heißen und unterstützen.

Im gesellschaftspolitischen Diskurs wird die Selbstbestimmung der Schwangeren als vorrangig gesehen. Gleichzeitig schreibt das Gesetz vor, das Leben des Kindes zu schützen. Beides in Einklang zu bringen, ohne das Leben, die Würde und Individualität der Personen zu verletzen, ist für unsere Gesellschaft die große Herausforderung und als Aufgabe für uns und die folgenden Generationen überlebenswichtig.

Neues Online-Fortbildungsangebot:

„Sozialrechtliche Grundkenntnisse in der Begleitung von Schwangeren" – mehr Infos unter www.weisses-kreuz.de/service/termine oder hier:

Das Weiße Kreuz online unterstützen

unter **www.weisses-kreuz.de/ueber-uns/unterstuetzen**

Petra Sauer
lebt in Bielefeld. Sie arbeitet dort seit 12 Jahren als Personzentrierte Beraterin und Seelsorgerin in der Beratungsstelle des Weißen Kreuzes.

VATERGEFÜHLE STATT DADDY ISSUES

Von Gabriel Kießling

„Hier, halten Sie schon mal. Wir versorgen Ihre Frau.“ Ein Bündel mit Tüchern wird mir vorsichtig in die Hand gedrückt. Darin regt sich die wertvolle Fracht. Nachdem ich die vergangenen Stunden nur Augen für meine hochschwangere Frau hatte, fällt mein Blick das erste Mal auf dieses Wesen, was für den Rest meines Lebens Bedeutung haben wird: meine Tochter. Mehr als ein langgezogenes „Heyyy du“ bekomme ich nicht hervor. Lächle ich schon die ganze Zeit? Und wie lang ist es her, dass ich dich in die Arme gelegt bekommen habe? Ich weiß es nicht. Tränen schießen in meine Augen. „Ich bin dein Papa.“ Noch mehr Tränen. Es schüttelt mich – vor Freude, vor Überforderung, vor Entspannung, vor Anspannung. Ein unwirklicher Gefühls-Cocktail.

Ich bin jetzt Vater. Ich spüre förmlich die neue Identität in meinem Herzen aufbrechen. Innere Bilder vom Toben, Vorlesen, Kuscheln, Fahrradfahren … Ich bin jetzt Vater. Das Baby in meinem Arm wird schwerer. Was für eine Verantwortung! Ich bin jetzt Vater. Ich muss wieder lächeln. Eine herrliche Vorstellung, für jemand Anderen da zu sein.

Szenenwechsel. Ein Mann bricht in Tränen aus, weil seine Stiefkinder ihm zum Geburtstag ihre Adoptionsunterlagen schenken. Gleiche Reaktion mit anderen Vorzeichen: Ein Vater bricht am Grab seines verunglückten Kindes zusammen. Seit der Geburt meines ersten Kindes lässt mich keine Vater-Kind-Geschichte im Film mehr kalt. Selbst beim Schreiben dieser Zeilen werden meine Augen wieder nass. Ich spüre die Bedeutung und Tragweite meiner Vaterschaft, wenn ich das Glück und Unglück Anderer in ihrer Vater-Kind-Beziehung sehe.

Vaterschaft bewegt. Vaterschaft geht nicht neutral. Sie hat mich zu meinem ersten und bisher letzten Songwriting-Versuch gedrängt. Ich kann nicht sagen, dass mir je vorher so starke Gefühle bewusstwurden. Es scheint, dass mit der Geburt eines Kindes auch in mir etwas neu geboren wurde, was sich nun Platz schaffen will und muss. Bis heute gelingt es meiner Tochter, starke Gefühle in mir zu wecken. Von Freude über Angst bis hin zu Wut ist alles dabei.

Vaterschaft ist Generationenpflege. Sie hat mich vor die Herausforderung gestellt, die Beziehung zu meinem eigenen Vater anzusehen. Ich musste mir eingestehen, dass hier (zu) vieles unausgesprochen und ungeklärt ist. Mir wurde klar: Um meinem Kind ein guter Vater zu sein, sollte ich meinem Vater ein gutes Kind sein. Wenn Kinder am Vorbild lernen, dann auch daran: Wie verhalten sich meine Eltern als Kinder ihrer Eltern?

Vaterschaft führt in Gottes Vaterherz: Sie hat mir eine neue Ahnung über Gottes Vatergefühle zu mir als sein Kind gegeben. Für die Wiederherstellung der Beziehung ist ihm kein Preis zu hoch. Er ist die Liebe pur. Gleichzeitig sieht er die beste Version meiner selbst in mir und nimmt mir die Konsequenzen für mein Tun und Lassen deshalb nicht ab. Er ist pure Wahrheit. Von wem sonst kann ich Vaterschaft lernen?

Daddy Issues sind im Deutschen bekannt als „Vaterkomplexe“. Sie sind Gegenstand vieler psychologischer Arbeiten und Erklärung verschiedenster Verhaltensweisen vor allem junger Frauen. Im Kern geht es um das Konzept der starken und häufig ambivalenten Bindung zum eigenen Vater. Daddy Issues sind Verhaltensmuster, die aus einer solchen Bindung erwachsen und sich im eigenen Lebensvollzug – insbesondere in Beziehungen – als hinderlich erweisen.

Meine Verantwortung als Vater besteht darin, dass meine Kinder wissen: Unsere Beziehung steht außer Frage. Die Frage: “Was denkt mein Papa von mir?” stellt sich nicht. Das entzieht Daddy Issues den Boden. Als Vater will ich nicht Ursache für die Probleme im Leben meiner Kinder sein, sondern ein Teil der Lösung. Dafür zu sorgen ist meine schöne Verantwortung.

In Sachen Liebe und Sexualität kompetent sein

Weiterbildungsangebote für Seelsorgerinnen und Berater, Pädagoginnen und Pastoren finden Sie unter **www.weisses-kreuz.de/service/termine**

Gabriel Kießling
ist Sozial- und Religionspädagoge und als Fach- und Jugendreferent beim Weißen Kreuz tätig. Mit seiner Frau zusammen hat er drei Kinder.

Weißes Kreuz e. V.
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Theologische Notizen

Gewinnen, nicht Verurteilen

Wir haben das Thema dieses Heftes bewusst breit gefasst. Aber natürlich nehmen wir die aktuellen Forderungen starker politischer Kräfte nach einer Abschaffung des § 218 StGB wahr und wollen uns dazu äußern. Der Schutz des Lebens ist ein Kernanliegen des Weißen Kreuzes. Und zugleich wissen wir, in welchen tiefen Konflikten schwangere Frauen oft stehen und wie allein sie damit vielfach sind.

Diese Theologischen Notizen sind nicht der Ort für rechtliche Diskussionen. Sie sind der Ort, wo ich nach oben schauen und dem Herrn des Himmels unseren Schmerz und unsere Not hinbreiten möchte. Unseren Schmerz über verhindertes Leben wie auch unseren Schmerz, oft nicht so helfen zu können, dass es die Not wirklich wendet. Diese Notizen sind der Ort, wo ich Orientierung darüber gewinnen möchte, wie diese Konflikte im Licht Christi zu sehen sind.

Wir werden es nicht lassen können, uns für den Schutz der Schwächsten, der noch nicht Geborenen, einzusetzen. Erst recht nicht, wenn niemand sonst es tut. Aber wir werden auch nicht die Frauen aus dem Blick verlieren, die durch ihre Schwangerschaft in einen Konflikt geraten. Wenn wir an den unverhandelbaren Wert des menschlichen Lebens erinnern, darf sich das nicht gegen diese Frauen wenden. Und wenn sich ein Gegensatz auftut zwischen dem Recht des Kindes und dem Recht der Frau, wollen wir nicht einfach dem einen auf Kosten des anderen nachgeben. Vielmehr werden wir uns dagegen auflehnen, dass dieser Gegensatz überhaupt entsteht.

Und wir werden fragen, wie dieser Gegensatz überwunden werden kann. Möglich ist dies nur, wenn die Last, die Schwangere in solchen Situationen erleben, wirklich geteilt wird und sie damit nicht allein gelassen werden. Einen Wert zu proklamieren ist leicht. Aber damit wird die Last oft nur vergrößert. Deshalb geht es auch darum, wie wir kommunizieren, wenn es um den Schutz des Lebens geht.

Für mich ist dabei ein Wort des Apostels Paulus hilfreich, das er eigentlich im Blick auf seinen missionarischen Auftrag geprägt hat. Aber vielleicht gilt es auch in ethischen Fragen: „Den Juden bin ich wie ein Jude geworden, damit ich die Juden gewinne. … Denen, die ohne Gesetz sind, bin ich wie einer ohne Gesetz geworden …, damit ich die, die ohne Gesetz sind, gewinne.“ (1. Korinther 9,20.21) Paulus will nicht aus der Distanz urteilen. Er stellt sich in die Lebenssituation der Menschen, die ihm wichtig sind. Er teilt ihre Perspektive. So kann er gewinnend für seine Überzeugungen eintreten.

Wenn es um das Leben geht, sind scharfe und emotionale Wortmeldungen nachvollziehbar. Es geht ja um das höchste Gut auf Erden! Meine praktische Erfahrung ist, dass ich eher Gehör finde, wenn ich meinem Gegenüber trotz aller Differenzen mit Respekt und Wertschätzung begegne. Und wenn ich zu verstehen versuche, was ihn oder sie antreibt und für welchen Wert er oder sie streitet. Das mag nicht der Modus sein, in dem üblicherweise in unserer Kultur Debatten geführt werden. Aber es ist der Modus, zu dem der Apostel Paulus im Geist Christi gefunden hat und der auch dafür gesorgt hat, dass seine Worte noch zweitausend Jahre danach nicht vergessen sind.

Martin Leupold