

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 unbeschwert 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