

# DER SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKT - WEGE ZUR ENTSCHEIDUNG

Wenn Frauen und Paare erfahren, dass sie ein Kind erwarten, reagieren sie auf unterschiedliche Weise: Viele freuen sich, weil sie sich die Schwangerschaft gewünscht haben - andere sind überrascht und können sich nicht vorstellen, dieses Kind zu bekommen.

Einige der Frauen, die ungeplant schwanger geworden sind, entscheiden sich ganz problemlos für einen Abbruch, während andere wider anfänglicher Erwartungen die Schwangerschaft austragen und sich freuen.

Manchmal wissen die Frauen sehr schnell und klar, was sie wollen und sind in ihrem Fühlen eindeutig. Andere Frauen und Paare fühlen sich zwischen allerlei widersprüchlichen Empfindungen hin- und hergerissen und würden sich heute so, morgen jedoch wieder völlig anders entscheiden. Und das unter einem enormen Zeitdruck!

Diese Broschüre richtet sich an Frauen und Paare, die ein Kind erwarten und ratlos sind, weil sie vielfältige, oft ambivalente Gefühle in sich entdecken - Gefühle, die eine Entscheidung für oder gegen eine Schwangerschaft schwer machen.

## Widersprüchliche Gefühle

Viele Frauen, die schwanger werden, kommen in eine Situation, die Widersprüchlichkeit auslöst, unabhängig davon, ob die Schwangerschaft gewünscht oder ungeplant ist. Sie sagen sich:

- „Ich freue mich nicht uneingeschränkt über die Schwangerschaft. Darf ich dann trotzdem ein Kind in die Welt setzen?“
- „Ich habe doch gerade erst meine Ausbildung/mein Studium begonnen und freue mich trotzdem über die Schwangerschaft. Ist das nicht merkwürdig?“
- „Wieso bin ich fest entschlossen, die Schwangerschaft auszutragen, obwohl ich den Mann doch kaum kenne?“
- „Wieso will ich das Kind, obwohl er mich verlässt?“
- „Ich bin so traurig wegen meiner Entscheidung zum Abbruch. Ist das nicht ein Zeichen, dass ich mich irre?“

Unsere Gesellschaft gesteht solch widersprüchlichen Gefühlen wenig Raum zu. Vielmehr wird Eindeutigkeit erwartet. Man muss wissen, was man will und was richtig und was falsch ist - vor allem, wenn es sich um eine Schwangerschaft handelt. Der Erwartungsdruck an Frauen, sich über das Schwanger-Sein zu freuen, ist häufig sehr groß. In der Werbung zum Beispiel werden Schwangerschaft und Geburt ausschließlich als ein Zustand grenzenlosen Glücks dargestellt. Andere Empfindungen dagegen scheinen keinen Platz zu haben.

Doch innere Ambivalenzen bei einer Schwangerschaft verwundern nicht. Schließlich geht es um eine existenzielle Entscheidung, die alles auf den Kopf stellt, die nicht rückgängig gemacht werden kann und die einen Einschnitt im eigenen wie im partnerschaftlichen Leben bedeutet.

## Entscheidung heißt immer auch Verzicht

Frauen im Schwangerschaftskonflikt haben häufig den Eindruck, dass, was immer sie auch tun, es das falsche ist. Sie fühlen sich wie gelähmt und wünschen sich nichts mehr als Eindeutigkeit und Klarheit. Doch es gibt oft weder einen „richtigen“, noch einen „falschen“ Weg. Wie auch immer die Wahl ausfallen mag - sie bedeutet Verzicht auf die Träume der anderen Seite. Schließlich kann eine Frau nicht nur ein bisschen schwanger sein; sie kann auch nicht nur ein bisschen ein Kind haben. Insofern ziehen Schwangerschaft oder Schwangerschaftsabbruch unweigerlich eindeutige Lebensumstände nach sich.

Doch der Verzicht auf die eine Seite beinhaltet immer auch eine Chance für die andere. Ein Kind kann dem Leben einen neuen Sinn verleihen und bedeutet eine große Bereicherung und Neuorientierung. Ein Abbruch kann Möglichkeiten eröffnen, vernachlässigte, oft auch „abgetriebene“ Wünsche und Projekte zu erkennen, ernst zu nehmen und einen Impuls für die Neugestaltung des eigenen Lebens geben.

## Lebensthemen werden aufgedeckt

Im Schwangerschaftskonflikt geht es nicht nur um das Für und Wider eines Kindes, oft wird auch ein wichtiges Lebensthema angesprochen.

Für Frauen ist es manchmal nicht leicht, sich eigene Wünsche zu erfüllen. Einige Frauen wollen zum Beispiel mehr Zeit für den Partner oder für die eigene Entwicklung, wagen es aber nicht, aus derart „egoistischen“ Gründen nein zum Kind zu sagen. Auch darf aus „Egoismus“ ein Kind nicht bejaht werden, weil sich eine Frau zum Beispiel einsam fühlt oder weil es einfach schön ist, ein Kind zu haben.

Doch das Verbot, „egoistisch“ sein zu dürfen, oder jedes andere Lebensthema, das durch eine Schwangerschaft angesprochen wird, bleibt bestehen, ganz gleich, welchen Weg die Frau geht. Es kann sein, dass durch die Schwangerschaft ein solches Thema zum ersten Mal deutlich wird. Es kann jedoch auch sein, dass ein Lebensthema ansatzweise gelöst wird. Unabhängig davon, wie Frauen entscheiden: Die Lebensthemen sind immer auch angesprochen und können nicht umgangen werden.

## **Doppelt schwanger**

Oft scheint es, als wären Frauen „doppelt“ schwanger. Die eine Schwangerschaft ist das mögliche Kind, die andere beinhaltet die Wünsche an sich selbst und an die eigene Lebensgestaltung: Zeit und Aufmerksamkeit für sich selbst haben, beruflich selbstständig werden oder Kreativität leben. Die Frage, ob eine Frau die Bedürfnisse des Kindes befriedigen kann oder will, wenn sie noch so viele Wünsche an sich selbst hat, kann mit ja oder nein beantwortet werden.

## **Schwangerschaft und sexuelle Identität**

Durch die Schwangerschaft wird auch das Verhältnis zur Sexualität berührt, denn nun wird sichtbar, dass Sexualität gelebt worden ist. Für Männer ist dies oft mit Stolz verbunden. Auch Frauen verspüren Stolz, empfinden jedoch zuweilen auch Scham. Auch das Bild der sexuellen Identität wird berührt, denn die Schwangerschaft verändert den weiblichen Körper sehr. Einige Frauen fragen sich, ob ihr Partner sie mit rundem Bauch noch begehrenswert findet, andere fühlen sich weiblicher in ihrem schwangeren Körper. Männer können Ängste entwickeln, in die Partnerin, die Mutter wird, sexuell einzudringen. Schwangerschaft kann auch deswegen bei Frauen und Männern mit Angst besetzt sein, weil Mütter oft als asexuelle Wesen gesehen werden und es wird befürchtet, dass durch die Schwangerschaft das sexuelle Leben verloren geht.

Eine weitere Frage ist für viele, welche Auswirkung die Verwandlung von einer Zweierbeziehung in eine Dreierbeziehung mit einem Kind auf die Sexualität haben wird.

Die Schwangerschaft kann auch als Feststellung erlebt werden, dass alles „in Ordnung“ ist, als Zeichen von Potenz und Fruchtbarkeit. Das muss jedoch nicht gleichbedeutend damit sein, auch wirklich Mutter und Vater zu werden oder werden zu wollen.

## **Schwangerschaft und die Beziehung zu den eigenen Eltern**

Wenn eine Frau schwanger wird, spielt die Auseinandersetzung mit den eigenen Eltern eine wichtige Rolle. Manchmal versuchen Eltern, Einfluss zu nehmen, indem sie sagen: „Komm mir nicht mit einem unehelichen Kind“ oder „Du musst erst deine Ausbildung fertig machen.“ Andere wollen der Frau eine Abtreibung ausreden, bieten sich vielleicht selbst als Erziehende an: „Wir passen schon auf das Kind auf.“

Oft jedoch sind es innere elterliche Botschaften, die in einer Schwangerschaft lebendig werden können. In vielen Frauen werden Erinnerungen an die eigene Kindheit und das Verhalten der Eltern oder Erzieher wachgerufen. Alte Wunden - „War ich selbst als Kind erwünscht?“ - oder alte Kinderschwüre - „Ich werde einmal eine ganz andere, viel bessere Mutter oder ein viel besserer Vater sein“ - können auftauchen. Manche Frauen gehen in dieser Situation vielleicht zum ersten Mal einen eigenen Weg.

## **Die letzte Chance schwanger zu werden**

Schwer fällt die Entscheidung, wenn Frauen aufgrund ihres Alters nicht mehr damit gerechnet haben, schwanger zu werden. Manche haben sich auf ein Leben ohne Kind eingerichtet oder leben bereits mit Kindern und sind damit glücklich.

Späte Schwangerschaften werden häufig als letzte Chance erlebt. Für eine Frau geht es nun darum, sich nochmals mit ihren Lebensentscheidungen auseinander zu setzen.

## **Die Angst, dass nicht alles gut geht**

Obwohl die Technik rund um die Schwangerschaft heute schon sehr entwickelt ist, entzieht sich das, was während einer Schwangerschaft und Geburt und auch bei einer Abtreibung passiert, der Kontrolle und kann deshalb Angst erzeugen. So fürchten manche Frauen ein behindertes Kind zur Welt zu bringen oder, dass doch alles anders kommen kann, als sie sich das Leben nach der Geburt vorgestellt haben. Andere haben Angst vor einer schwierigen Geburt oder phantasieren im Falle eines Schwangerschaftsabbruches schwerwiegende Folgen des Eingriffs.

Ein Teil dieser Ängste kann abgebaut werden, indem sich die Frau umfassend informiert.

Vor allem Frauen, die das erste Mal schwanger sind, fürchten sich vor dem Unbekannten, das eine Schwangerschaft immer auch mit sich bringt.

## **Schuldgefühle**

In unserer Gesellschaft lösen Schwangerschaften häufig Schuldgefühle aus. Was auch immer eine Frau macht - sie kann in eine Sackgasse geraten, denn Frauen dürfen nicht über Leben und Tod entscheiden. Eine Frau kann Schuldgefühle haben, wenn sie sich für den Abbruch entscheidet. Sie kann sich jedoch auch schuldig fühlen, wenn sie sich für das Kind entschließt, weil sie zum Beispiel nicht die geforderte „ideale“ Mutterrolle übernehmen will oder kann.

Frauen übersehen auch oft, dass Männer zu gleichen Teilen an der Entstehung einer Schwangerschaft beteiligt sind und fühlen sich alleine verantwortlich.

In der Schwangerschaft und in der Rolle als Mutter werden Frauen mit vielen Verboten und Geboten konfrontiert, wie: „Du sollst!“, „Du sollst besser nicht!“, „Du darfst nicht!“, „Du musst!“ und ähnliches. Manche Frauen gehen in dieser Situation zum ersten Mal einen eigenen Weg.

## **Gefühle der Macht und der Ohnmacht**

Frauen haben in dieser Situation die letztendliche Entscheidung, und Männer müssen damit leben. Macht und Ohnmacht kann bei beiden als ein ständiges Hin und Her erlebt werden. Die Macht, über die Existenz eines Kindes bestimmen zu können, kann genauso viel Angst auslösen wie die Ohnmacht, dies nicht zu können.

Männer können darüber verzweifelt sein, dass sie keinen Einfluss haben und ihre Lebensperspektive keine Rolle spielt.

Frauen können entweder auf eine Fehlgeburt oder das Verstreichen der Zeit hoffen, um nicht ihre Macht ausüben zu müssen.

## **Schwanger in einer festen Partnerschaft**

Durch die Schwangerschaft wird die Beziehung des Paares neu definiert und bringt Veränderungen mit sich - ob man das will oder nicht. Es stellen sich Fragen, ob man das Kind mit oder von diesem Mann beziehungsweise mit oder von dieser Frau haben will.

## **Die Beziehung hat keine Zukunft**

Fehlt ein Partner, fühlt sich die Frau häufig mit der Entscheidung und den möglichen Konsequenzen alleine gelassen. Viele Frauen fragen sich, ob sie die Träume von der traditionellen Familie, bestehend aus Vater, Mutter und Kind, nun aufgeben müssen. Vielleicht merken sie, dass die traditionelle Familie für sie die Voraussetzung ist, das Kind zu bekommen. Andere Frauen verabschieden sich vom Traum der traditionellen Familie und finden andere befriedigende Alternativen, um mit einem Kind zu leben.

## **Schwangerschaft und Trennung**

Häufig entstehen gerade in Trennungssituationen ungeplante Schwangerschaften. Eine Entscheidung fällt dann oft schwer, weil damit ein Teil der Trennungssituation vom Partner verarbeitet wird. Manchmal ist eine Frau auch so sehr mit dem Verlust des Partners beschäftigt, dass dies alles überschattet. Auch wenn vieles dagegen spricht, die Schwangerschaft auszutragen: Ein Abbruch scheint nicht vorstellbar, weil dies mit der Phantasie verbunden ist, mit dem Verlust der Schwangerschaft die letzte Bindung zum Partner abzurechnen. Oder: Obwohl vieles für das Kind spricht, kann die Frau sich nur schwer vorstellen, dass das Kind sie nicht zwangsläufig an den Partner erinnern muss. Auch kann sich die Frau den Traum von einem Kind erfüllen, was mit dem Partner nicht möglich war.

## **Die endgültige Entscheidung im Hier und Jetzt**

Die Entscheidung für oder gegen eine Schwangerschaft hat Konsequenzen, und es macht Angst, dass dies als Endgültigkeit erlebt wird: „Nie wieder werde ich mich um mich kümmern können, wenn ich die Schwangerschaft austrage.“ Andere fürchten: „Nie wieder werde ich schwanger werden können, wenn ich jetzt einen Abbruch mache.“

Diese Ängste, nicht mehr schwanger werden zu können, haben häufig Frauen, die sich schuldig fühlen. Sie befürchten eine Sterilität oder eine Fehlgeburt bei einer späteren erwünschten Schwangerschaft als die Strafe für einen früheren Abbruch.

In der Konfliktsituation wird oft vergessen, dass die Entscheidung *jetzt* und nur in der *aktuellen* Lebenssituation getroffen werden kann und muss. Das heißt: Auch wenn sich die Frau zu einem anderen Zeitpunkt für ein Kind entscheiden könnte, so ist die Realität, dass sie *jetzt* und nur für *jetzt* entscheiden kann.

## **Auf innere Stimmen hören**

Das Komplizierte am Schwangerschaftskonflikt ist die Tatsache, dass nur eine Entweder-Oder-Entscheidung möglich ist - ohne Kompromiss. Daher ist es notwendig, dass die Frau in Kontakt mit sich selbst kommt, um alle inneren Stimmen hören zu können.

Oft hoffen Frauen, eine Hilfe zu bekommen, wenn sie mit möglichst vielen Menschen ihre Situation besprechen. Manchmal gelingt das, es kann jedoch auch dazu führen, dass durch die vielen äußeren Meinungen die eigenen inneren Stimmen nicht mehr so gut gehört werden. An diesem Punkt kann es sinnvoll sein, mit einer neutralen Person die eigene Situation zu besprechen.

## **Offene und verdeckte Entscheidungen**

Die Entscheidung wird fallen, wenn die Erwartung sinkt, hundertprozentig richtig entscheiden zu können. Auf welche Weise dies passiert, ist so unterschiedlich, wie die Menschen individuell sind. Viele Frauen zählen die Vor- und Nachteile genau auf, wägen diese gegeneinander ab und nehmen sich die Zeit, die sie brauchen.

Einige Frauen entscheiden eher verdeckt, indem sie die Frist ablaufen lassen, erst im letzten Moment einen Abbruchtermin wahrnehmen oder kurz vor dem Eingriff die Praxis verlassen. Manche richten sich nach dem Wunsch des Partners. All diese Möglichkeiten können stimmige Entscheidungswege sein.

## **Entscheidung - und dann?**

Viele Frauen befürchten, im Falle eines Abbruchs in ein Loch zu fallen, eine Depression zu bekommen oder den Abbruch nie überwinden zu können. Frauen, die sich zu einer Schwangerschaft entschließen, fürchten keine gute Mutter sein zu können oder eine schwierige Schwangerschaft zu erleben, wenn das Kind nicht hundertprozentig bejaht wurde.

Die Erfahrung ist, dass die Entscheidungsfindung zwar ein sehr schwieriger Prozess sein kann, aber keine Aussage darüber macht, wie das Leben nach einem Abbruch, während einer Schwangerschaft oder mit einem Kind verlaufen wird.

Meist fühlen sich die Frauen nach ihrer Entscheidung erleichtert, sagen ja zu dem Neuen und können sich für den von ihnen gewählten Weg öffnen.

## **Angebote von pro familia Berlin**

### *Im Schwangerschaftskonflikt:*

Wir bieten Frauen und Paaren, die sich eine Unterstützung im Schwangerschaftskonflikt wünschen, Beratungen an. Die Unterstützung wird dadurch gewährleistet, dass Sie im Gespräch mit einer neutralen Person ihre Realität sowie ihre Ängste und Wünsche deutlich werden lassen können.

### *Begleitung in der Schwangerschaft:*

Frauen und Paare, die sich für das Austragen der Schwangerschaft entschieden haben und dabei mit Gefühlen von Angst, Traurigkeit oder Verwirrung konfrontiert sind, werden auf Wunsch von unseren Fachkräften psychologisch begleitet. Dies kann Wege aufzeigen, um mit der neuen Situation klar zu kommen.

### *Beratung nach einem Abbruch:*

Wenn Frauen sich für einen Abbruch entscheiden, die notwendigen Wege hinter sich gebracht und den Abbruch durchgeführt haben, kann es sein, dass sie wider Erwarten erleichtert sind. Möglicherweise reagieren sie aber auch mit Trauer, weil sie zum jetzigen Zeitpunkt auf ein Leben mit einem Kind verzichtet haben. Auch kann es ihnen schwer fallen, mit schwangeren Frauen beziehungsweise Babys zusammen zu sein.

Es ist wichtig zu sehen, dass dies normale und stimmige Reaktionen sind. Frauen sollten sich Zeit lassen, um diese Erfahrungen zu verarbeiten. Wenn Gefühle von Schuld und Angst eine Folge des Abbruchs sind, so kann es sinnvoll und hilfreich sein, eine professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.

## **Und zuletzt**

Das Kind bekommen oder einen Abbruch machen lassen?

Auf eine so lebenswichtige Frage muss in kurzer Zeit eine Antwort gefunden werden.

PRO FAMILIA ist für Sie da, um Sie auf diesem Weg zu begleiten und Sie dabei zu unterstützen, eine Entscheidung zu treffen, mit der Sie gut leben können.

**Adresse des Beratungszentrums:**

pro familia Berlin  
Kalckreuthstr. 4  
10777 Berlin

Telefon: 030 - 398 498 98

Mail: [berlin@profamilia.de](mailto:berlin@profamilia.de)

Internet: [www.profamilia.de/berlin](http://www.profamilia.de/berlin)

Impressum:

Herausgeber: pro familia Landesverband Berlin

Redaktion: pro familia Berlin  
Anne Deckert  
Claudia Rothschild