

Psychische Prozesse während der Schwangerschaft

Frau M. ist schwanger. Obwohl sie und ihr Partner sich Kinder wünschen und kürzlich entschieden haben, nicht mehr zu verhüten, erschrickt Frau M. über das positive Ergebnis des Schwangerschaftstests.

„Ich habe mir so sehr ein Kind gewünscht. Aber jetzt, wo ich schwanger bin, habe ich nur noch Zweifel und bin mir gar nicht mehr sicher, ob ich überhaupt Mutter werden möchte“

Von einer Schwangerschaft zu erfahren, ist immer eine Ausnahmesituation.

Für viele Frauen/Paare ist eine Schwangerschaft zunächst einmal ein Schock – unabhängig davon, ob es sich um eine ungeplante Schwangerschaft handelt oder ob sich die Frau/das Paar sehnlichst ein Kind wünschen.

„Schwanger? Bitte nicht! Ich war fassungslos, hatte insgeheim gehofft, der Schwangerschaftstest würde negativ ausfallen. Und nun das! Dabei wollte ich doch jetzt im Job so richtig durchstarten. Ich war geschockt. Mein Freund hingegen hat sich über die unerwartete Nachricht richtig gefreut. Aber ich, ich habe sehr lange gebraucht um mich mit dem Gedanken Mutter zu werden anzufreunden.“

„Den Test habe ich nur gemacht, um sicher zu gehen, dass nichts ist. Im ersten Moment war ich ziemlich geschockt. Ich habe dagesessen und gedacht: Oh mein Gott! Kurz habe ich an Abtreibung gedacht, war mir aber schnell sicher, dass ich die Schwangerschaft austragen möchte. Erst nachdem ich mich etwas beruhigt hatte, konnte ich mich freuen.“

Nach dem ersten Schreck und der vielleicht gleichzeitig entstandenen Freude prägen widersprüchliche Gedanken und Gefühle die erste Zeit der Schwangerschaft. Gefühle und Verstand liefern sich ein Duell, die Phantasie läuft auf Hochtouren. Glück und Mut wechseln sich ab mit kritischen Überlegungen und Zukunftsängsten: Mal ist die schwangere Frau, die werdende Mutter himmelhochjauchzend und voller Vorfreude auf das Baby, mal überwiegen Unsicherheit, Ängste, Sorgen und Zweifel;

„Doch dann begann ein ziemliches Auf und Ab. Ich war hin- und hergerissen, habe immer wieder alles hinterfragt, schwankte zwischen „Um Himmels Willen, wie soll das alles gehen? Können wir uns ein Kind überhaupt finanziell leisten?“ und „Das wird schon, ist doch alles in Ordnung“

„Ich hatte Angst davor, mit der Aufgabe als Mutter überfordert zu sein und irgendwann die Entscheidung zu bereuen: War es die richtige Entscheidung? Werde ich das schaffen mit (noch) einem Kind?“

Eine Schwangerschaft wirft viele Fragen auf:

Wie soll alles weitergehen?

Ist die Beziehung tragfähig genug?

Was kommt da auf mich, auf uns zu?

Schaffen wir das finanziell?

Was wird der neue Alltag mit sich bringen?
Kann ich die Verantwortung für ein Kind übernehmen?
War die Entscheidung für eine Familie zum jetzigen Zeitpunkt richtig?
Wie werden meine Eltern, meine FreundInnen, mein Arbeitgeber reagieren?
Wie wird es beruflich weitergehen?
Wie werden wir uns als Familie einrichten?
Wie kann ich meinen Beruf und Familie unter einen Hut bringen?
Ist mit der Schwangerschaft, mit dem werdenden Kind alles in Ordnung?
Wie schaffe ich das alles (alleine) mit einem Kind?
Wer wird mich/uns bei der Kinderbetreuung unterstützen?
Und wenn das Baby nicht gesund ist?
Werde ich das Baby genügend lieben können?
Wie wird die Geburt sein?

Die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes ist ein Wendepunkt im Leben jeder Frau und jeden Mannes. Die Schwangerschaft kennzeichnet einen „point of no return“, die Zukunft ist in hohem Masse ungewiss, die Anforderungen der Mutterschaft, der Vaterschaft, der Elternschaft sind unabsehbar. Viele Frauen erschrecken über die Unausweichlichkeit der Schwangerschaft.

Die Schwangerschaft und die Anpassung an die Elternschaft ist ähnlich wie die Pubertät ein Entwicklungs- und Reifungsprozess, der mit grossen körperlichen und seelischen Veränderungen einhergeht und auch krisenhaft verlaufen kann.

Die eigene Identität wird einer Prüfung unterzogen und neu geordnet.

Es gilt, sich von Altem zu verabschieden und eine neue Vorstellung von sich selbst zu entwickeln. Für die werdende Mutter und den werdenden Vater stellt sich die seelische Aufgabe, all die auftauchenden Gedanken und die aus dem Unbewussten aufsteigenden Phantasien zu sortieren, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und so zu ihrer neuen sozialen Rolle als Mutter, als Vater, als Eltern zu finden und eine Perspektive für das Leben mit dem Kind zu entwickeln.

Während der Schwangerschaft tauchen viele Erinnerungen an die eigene Kindheit auf. Die Frau, der Mann beschäftigen sich in der Phantasie mit dem kommenden Baby. Wie war ich als Kind? Was waren meine Eltern für Eltern? Was möchte ich wie sie machen, was anders? Wie stelle ich mir mein Kind vor? Was werde ich für eine Mutter, was für ein Vater sein? Diese Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit kann auch Erinnerungen an Schwieriges und Belastendes aktivieren.

Die meisten werdenden Mütter haben eine Identität als berufstätige Frau. Wenn die Frau ihre Berufstätigkeit nach der Geburt (vorübergehende) aufgibt, tauscht sie eine klare berufliche Identität gegen eine unbekanntere, ängstigende, verunsichernde Identität als Mutter ein. Die soziale Integration in eine Firmenstruktur, das Einkommen und das damit verbundene Gefühl der Unabhängigkeit und möglicherweise die intellektuelle Herausforderung gehen verloren, sie verliert an Einfluss und sozialem Status. Oft wird sie auf eine bisher unbekanntere Weise von

ihrem Mann abhängig. Sie weiß nicht, was Mutterschaft bedeutet, denn sie hat genau wie ihr Mann kaum Erfahrung mit Babys.

Auch der werdende Vater spürt mit dem Eintritt der Schwangerschaft deutlich, wie sich das partnerschaftliche Gefüge ändert. Selbstverständlich gehen auch heute noch die meisten Paare davon aus, dass die Frau in der ersten Zeit zum Wohle des Babys zuhause bleiben wird. Damit liegt die Last, Ernährer der Familie zu sein, plötzlich allein auf den Schultern des werdenden Vaters. Das macht Angst.

Verschieden Studien berichten über unrealistische Erwartungen werdender Eltern. Frauen tendieren während der Schwangerschaft dazu, überhöhte Erwartungen bezüglich der zukünftigen Mithilfe ihrer Männer im Haushalt und bei der Kinderbetreuung aufzubauen. Die Abweichungen zwischen den Erwartungen und der später angetroffenen Realität haben einen Einfluss auf die Bewältigung des Übergangs zur Elternschaft. Enttäuschte Erwartungen führen häufig zu einer Verschlechterung der Beziehungsqualität

Die meisten Frauen erleben während der Schwangerschaft Phasen, in denen Gefühle von Unsicherheit, Selbstzweifel und Angst die Freude überdecken.

Das Klischee sieht die Zeit rund um eine Schwangerschaft meist ausgesprochen positiv: Strahlende Mütter, die durch eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes das grösste Glück in ihrem Leben erfahren. Die Gesellschaft, das soziale Umfeld gehen davon aus, dass eine Schwangerschaft und die Geburt des ersten/eines Kindes grundsätzlich und ganz selbstverständlich mit Erfüllung gleichzusetzen ist.

Von werdenden Müttern wird erwartet, dass sie vor Glück und Vorfreude strahlen.

Aber die Lebensrealität und die Erfahrungen vieler Frauen sehen anders aus:

Rund jede vierte Frau gerät während der Schwangerschaft in eine psychosoziale Krise, die gekennzeichnet ist von starken Selbstzweifeln und meistens mit massiven Schuldgefühlen einhergeht, da die betroffene Frau nicht dem - auch von sich selbst - erwarteten Bild einer glücklichen Mutter entspricht.

Für jede fünfte Frau ist eine Schwangerschaft ein so einschneidendes Erlebnis, dass an einer Depression erkrankt: die Frau hat in Bezug auf die Schwangerschaft und das werdende Kind vor allem negative Gedanken, die Unausweichlichkeit der Schwangerschaft löst Gefühle des Ausgeliefertseins und der Ohnmacht aus. Sie verliert die Freude am Leben, hat das Gefühl, keine Kraft mehr für den Alltag zu haben.

„Als Monika H. vor drei Jahren schwanger war, wusste sie zunächst selbst nicht genau, was nicht stimmte. Sie machte sich Sorgen, litt unter Ängsten, war oft traurig und konnte nicht schlafen. Aber ist es nicht am besten für das Kind, wenn die werdende Mutter sich gut fühlt? Das setzte sie zusätzlich unter Druck: "Negative Gedanken oder Gefühle wollte ich möglichst verdrängen, ich dachte, sonst würde ich meinem Kind schaden", sagt Monika H. Weil das Verdrängen nicht gelang, geriet sie schließlich in einen Teufelskreis. "Ich hatte ständig dieses Gefühl: Ich bin nicht gut genug für mein Kind."

Die meisten der betroffenen Frauen schämen sich für ihre Gefühle, glauben "nicht richtig zu funktionieren" und fühlen sich ihrem Kind gegenüber schuldig, was ihre schwierige Situation noch verschärft.

Die Symptome werden häufig mit hormonell bedingten Stimmungsschwankungen verwechselt - von den betroffenen Frauen selbst, von ihrem Umfeld und manchmal sogar von ÄrztInnen. Die vielfältigen psychosozialen und lebensgeschichtlichen Belastungen, die mit einer Schwangerschaft einhergehen, werden oft nicht thematisiert und wahrgenommen. Nicht selten reagiert das Umfeld mit Unverständnis auf die seelische Krise der betroffenen Frau, was deren Scham und Einsamkeit noch verschlimmert

Es ist wichtig, diese falschen und klischierten Vorstellungen zu enttabuisieren

Die Auseinandersetzung mit den widersprüchlichen Gefühlen macht diese weniger bedrohlich.

Viele Fragen lassen sich in der Partnerschaft oder im privaten Umfeld besprechen.

Manchmal ist es hilfreich und entlastend die widersprüchlichen Gefühle, die Ängste und Zweifel, die Verunsicherung und die Gefühle von Ausgeliefertsein und Ohnmacht mit einer aussenstehenden Fachperson zu besprechen, ihren lebensgeschichtlichen Zusammenhang zu verstehen, einzuordnen und einen Umgang damit zu finden.

Marlys Spreyermann, 2019