

Seite 3 Aufs Bauchgefühl vertrauen

Seite 5 Familie und Beruf

Seite 7 Kontakt zum Baby im Bauch

Seite 4 „Jede Schwangere kann zu uns kommen“

Seite 6 Das Ungeborene im Blick

Seite 8 Lernen fürs Familienglück

## Liebe Eltern,

eine Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit: spüren, wie das neue Leben sich entfaltet, warten auf die Geburt, Neues erfahren und Neuem entgegengehen. Das Kind, das Ihnen anvertraut ist, wird Ihr Leben verändern, es wird Bereicherung bedeuten, und auch Einschränkung.

Vielleicht haben Sie sich diese Schwangerschaft schon lang gewünscht, vielleicht sind Sie aber auch überrascht und müssen sich mit der neuen Situation erst einmal anfreunden. Jedenfalls steht Ihnen eine aufregende Zeit bevor. Eine Zeit oft widerstreitender Gefühle, zwischen Freude und Angst, zwischen Hoffnung und Verzweiflung, zwischen Zuversicht und Ratlosigkeit. Viele Fragen tauchen auf, die gemeinsam geklärt werden müssen: Werden wir das alles finanziell schaffen? Brauchen wir eine größere Wohnung? Wie bekommen wir alles unter einen Hut: Berufstätigkeit und Familie?

Aber auch: Ist unser Baby gesund? Wird die Geburt gut gehen? Werden wir gute Eltern sein? Wie wird das Baby unsere Beziehung verändern? Bei all den Fragen und Informationen bleibt es wichtig, Ihren Gefühlen als Paar Raum zu geben!

Dieser Elternbrief geht auf einige dieser Fragen ein und gibt Ihnen vielleicht Anknüpfungspunkte für weitere Themen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Gottes Segen für Ihre Schwangerschaft und die Geburt Ihres Kindes.

Ihre

*Franziska Kindl-Feil*

Franziska Kindl-Feil



MAMA WERDEN: EIN ERFAHRUNGSBERICHT

## Schwanger - ein neues Leben beginnt

**Ihre erste Schwangerschaft und die Geburt ihrer Tochter erlebte Marija Grbesa als eine echte Gefühlsexplosion ...**

Zu gerne hätte ich mein Gesicht gesehen, als mein Frauenarzt die Schwangerschaft freudig bestätigte: „**Sie bekommen ein Kind.**“ Es war wohl ein Mix aus Überraschung, Angst, Freude und einer Welle von Fragen, die sich in mir breit machte. Eine echte Gefühlsexplosion.

Es war **keine geplante Schwangerschaft**. Mein Partner und ich waren erst ein Jahr zusammen. Natürlich hatten wir über das Thema Kinder bereits gesprochen und konnten uns gemeinsame Kinder in der Zukunft vorstellen. Aber jetzt schon? Sind wir schon so weit? Bin ich dafür bereit? Kann unsere Beziehung so viel Verantwortung standhalten? Und was ist mit meinem Job? Wird ein Kind mich überfordern? Wie wird sich mein Leben verändern? Und: Kann ich mit dieser Veränderung leben?

Mein Partner freute sich für uns. Er nahm sich viel Zeit, um mit mir über meine Sorgen und Ängste zu sprechen. Er unterstützte mich vor allem in den **ersten drei Monaten der Schwangerschaft**, in denen ich starke **Übelkeit** hatte und mich nur erschöpft, kraftlos und müde fühlte. Ich hatte mir das alles ganz anders vorgestellt. Wie sollte ich mich denn freuen, wenn ich den ganzen Tag nur damit beschäftigt war, mich nicht zu übergeben? Ich hatte ein **schlechtes Gewissen** meinem Baby gegenüber. Nicht nur, weil ich mich nicht freute. Auch, weil ich so viele Zweifel und Ängste hatte. Doch mein Partner, meine Familie und selbst mein Arbeitgeber zeigten viel Verständnis. Alle unterstützten mich, wo sie nur konnten.

Am **Anfang der Schwangerschaft** fühlte ich mein Baby noch nicht. Aber ziemlich beeindruckt war ich von dem, was mein Körper da leistete und wie schnell er sich veränderte. Nicht nur, dass er plötzlich die „ungesunden Sachen“ ganz von allein filterte und ich Kaffee und Cola, die vorher ►►

►►► zu meinen „Lebenselixieren“ gehört hatten, schon von Weitem als unangenehmen Geruch empfand. Ich nahm meinen Körper, meine Instinkte und mich nun viel bewusster wahr. Plötzlich war ich total sensibel und feinfühlig. Gleichzeitig fühlte ich eine Kraft wie nie zuvor. Mein Beschützerinstinkt war unendlich groß: Ich hörte und konzentrierte mich voll auf mich und meinen Körper und **das kleine Lebewesen in meinem Bauch**.

Als die Übelkeit verschwand, begann ich, mich auf **mein neues Leben** zu freuen. Meine Schwangerschaft verlief sehr unkompliziert. Die Ultraschalluntersuchungen wurden zu meinen Lieblingsterminen. Ich mochte es, **andere schwangere Frauen** zu treffen und mich auszutauschen. Als ich die Bewegung meiner Tochter das erste Mal spürte, wurde das Schwangersein noch viel realer und greifbarer. Die Vorstellung, Mama zu sein, kam näher.

Am Abend, wenn wir zur Ruhe kamen, begannen wir, uns mit unserer Tochter zu unterhalten, streichelten oft meinen Bauch und spielten ihr die Spieluhr immer wieder vor, um ihr zu zeigen: „Wir sind da und erwarten dich sehnlichst.“ Es wurde ein



## Ritual während meiner Schwangerschaft und ich liebte es.

Aber je öfter ich mein Baby im Bauch spürte, umso öfter kam auch die **Angst vor der Geburt**. Die körperlichen Einschränkungen aufgrund der riesigen Kugel, die ich irgendwann vor mir herschob, machten mir Sorgen im Hinblick auf die Geburt. War ich fit genug? Im **Geburtsvorbereitungskurs** lernte ich, wie es im besten Fall ablaufen könnte. Aber das nahm mir nicht die Angst. Also entschied ich, es mit Yoga und Meditation zu versuchen. Dadurch lernte ich meinen Körper und mich neu kennen. Ich hatte das Gefühl, eine **Verbindung mit meinem Inneren** aufbauen zu können – und zugleich mit meinem Baby. Schließlich mussten wir als Team die Geburt meistern. Die Übungen und Gedankenreisen entspannten mich und meinen Körper. Sie halfen mir, die schlechten Gedanken wegzuschieben.

Die letzten zwei **Wochen vor der Geburt** waren wohl die längsten zwei Wochen meines Lebens. Mein Nestbautrieb hatte seinen Höhepunkt erreicht. Alles war vorbereitet: das Babyzimmer, die Babykleidung, die Krankenhaustasche ... Ich fühlte mich bereit, voller Vorfreude und fieberte dem Geburtstag meiner Tochter entgegen.

Meine Mutter sagte mir in der Schwangerschaft oft: Hab Vertrauen. In dich, in Gott und in deine Tochter. Du wirst dich noch wundern, was du alles schaffen kannst. Und genauso war es. Als die **Wehen** einsetzten, war ich anfangs erstaunt, da ich mir den Schmerz viel heftiger vorgestellt hatte. Etliche Stunden im Kreißsaal vergingen. Auch wenn die Schmerzen zu ertragen waren, war ich erschöpft und kraftlos. So wie bei den Meditationen, tauchte ich mit meinen Gedanken immer wieder in mich selbst ab. Als die Wehen ihren Höhepunkt erreicht hatten und ich dachte, ich würde es nicht schaffen, spürte ich wieder eine unbeschreibliche „innere Kraft“. Ich hatte nur ein Ziel: meine Tochter jetzt so schnell wie möglich in den Armen zu halten.

Mein Körper hatte plötzlich Superkräfte, von denen ich bis dahin nichts wusste. Die Gefühlsexplosion war wieder da.

## Impuls

Du Mutter des Lebens,  
du zärtlicher Vater:  
Ich bin schwanger.  
Ich staune, wie das geht:  
Leben wächst in mir!  
Wie mächtig hast du mich  
geschaffen, wie ähnlich Dir:  
ich kann Leben geben!  
Und es geschieht einfach.  
Ich verändere mich, Neues entsteht.  
Ich muss nicht viel tun.  
Ich darf es mir gut gehen lassen.  
Ich warte und bin gespannt.  
Gut, dass ich Zeit habe,  
mich auf diese Veränderung einzustellen.  
Ich weiß ja noch gar nicht,  
wie das sein wird, Mutter sein.  
Ich habe auch Sorge -  
wird mein Kind gesund sein;  
wird die Geburt gut verlaufen;  
werde ich es schaffen;  
wie wird unser Alltag aussehen;  
wird diese Welt gut sein für das neue Leben?  
Ich bitte dich, lebendiger Geist,  
Liebe, die mich trägt:  
Umgib mich mit deinem Segen.  
Lass uns, mein Kind und mich,  
keinen Schaden nehmen.  
Behüte uns,  
Leib, Seele, Kopf, Herz und Bauch.  
Begleite uns, jetzt und immer.

**Gabriele Hartlieb**

Quelle: Monika Kreiner, Claudia Pfrang,  
In guter Hoffnung, Gedanken, Gebete,  
Segenswünsche für die Zeit der Schwangerschaft,  
Kösel, 2013, München, Seite 24

**Schmerzen, Erschöpfung, Erleichterung, Stolz und ein unbeschreibliches Gefühl von Liebe und Verbundenheit.** Oft wurde mir dieser Moment der Geburt beschrieben. Die Realität war noch viel schöner als alle meine Vorstellungen. Nicht nur meine wunderschöne kleine Tochter war geboren, auch eine Mama war geboren und unsere gemeinsame Reise konnte endlich beginnen. Nie wieder zweifelte ich daran, etwas anderes sein zu wollen als die Mutter meiner Tochter. ■

PAPA WERDEN: EIN JUNGER VATER BERICHTET

## Aufs Bauchgefühl vertrauen

**Michael Karger erinnert sich gerne an die Schwangerschaften seiner Frau Anna. Obwohl es beide Male die ganzen neun Monate hindurch sehr turbulent zugeht, sind die jungen Eltern sich einig: „So und nicht anders war es unser Weg.“**

Als **Vater** von zwei sehr lebendigen Kindern (Lukas 4 Jahre, Kilian 11 Monate) frage ich mich manchmal, ob unsere Kinder einfach sehr aufgeweckt sind. Oder ob wir – so wie es unserem Naturell entspricht – meiner Frau Anna zu wenig Ruhe, und den Schwangerschaften zu wenig Raum gegönnt haben ...

Die **Hochzeit** im Juli lag noch nicht lange zurück, da kündigte sich schon **der erste Nachwuchs** an. Unsere Freude war sehr groß. Doch zugleich galt es fortan, die „Familie“ mitzubedenken: **ein kleines „Wir“** war auf dem Weg. Anna und ich versuchten, alles unter einen Hut zu bringen: Ihren neuen Job in einer Leitungsposition. Meine neue Stelle im 400 Kilometer entfernten Bonn – was faktisch eine Wochenendbeziehung bedeutete. Unser Umzug in eine größere Wohnung. Und gefühlt nebenbei: die **Vorbereitungen auf die Geburt**. All das brachte die ein oder andere hektische Minute mit sich. Immer aber in dem Bewusstsein eines tiefen Gottvertrauens und dass sich alles „irgendwie“ fügen wird.

Ich erinnere mich gern daran, wie wir uns während der ersten Schwangerschaft mit dem **Elternsein** beschäftigten. Wir studierten auch einige Ratgeber rund ums Kinderkriegen & Kindererziehen und sprachen mit befreundeten Eltern. Aber zu jeder Zeit hörten wir dabei auf unser **Bauchgefühl** und ließen uns nicht aus der Ruhe bringen. Wir waren ganz beieinander und füreinander da. Anna für mich und ich für sie. So, wie es uns jeweils möglich war. Trotz des gelegentlichen „Voneinander-genervt-Seins“. Trotz des trübeligen Alltags. Trotz der vielen Meinungen und guten **Ratschläge zum Thema Eltern & Kinder**. Trotz der turbulenten Ereignisse während der gesamten Schwangerschaft. Es war unser Weg und er war gut!

Eines aber war uns beiden damals klar: **Die Zeit der zweiten Schwangerschaft** wollten wir auf jeden Fall ruhiger angehen. Als Kilian dann unterwegs war, fragten wir uns ganz ehrlich: Entspricht das überhaupt unserem Naturell? – Rasch bemerkten wir: Scheinbar nicht! Uns in aller Ruhe auf das Baby und die Geburt vorzubereiten, war und blieb also ein „frommer“ Wunsch. Mit Kilian „im Bauch“ arbeitete Anna in Vollzeit und meisterte einen wichtigen Karriereschritt. Die ganze Schwangerschaft hindurch war und blieb sie die warmherzige Mutter, die Lukas kannte. Immer hatte sie Zeit für seine Fragen. Und der große Bruder in spe wollte vieles wissen ...

Mir hingegen fiel es schwerer, mich an das Komplettpaket **„Familienleben“** zu gewöhnen. Doch Anna und Lukas halfen mir sehr dabei. Wenn ich mich sorgte, dass wir – wie andere zum Besten gaben – Mutter und Baby wieder zu viel zumuten würden, belehrten mich Annas Power und Lukas unbekümmerte Weltsicht und Neugier eines

Besseren. Es bewahrheitete sich erneut: Vertrau' auch in der „Rushhour deines Lebens“ auf dein Bauchgefühl. Sei offen für andere Blickwinkel, aber lass dich von ihnen nicht vereinnahmen. Mit **Gott an deiner Seite** wird der Weg vollkommen sein. (Psalm 18,31)

Und was geschah? – Uns wurde ein zweiter kerngesunder Junge geschenkt, der unseren Alltag noch verrückter und liebenswürdiger gestaltet. Ich habe in beiden Schwangerschaften viel über mich gelernt. Vor allem aber, wie viel Kraft meine Frau hat. ■



### Allein in der Schwangerschaft

#### Schwanger ohne den Partner an der Seite

Nicht alle schwangeren Frauen können oder wollen mit dem Vater des Kindes in einer Beziehung leben. Sie stehen vor der Aufgabe, ihr Kind alleine groß zu ziehen. Das Alleinsein während der Schwangerschaft ist eine große Herausforderung für die werdende Mutter: Eine wichtige Stütze, mit der die Freuden und Sorgen geteilt werden können, fehlt. Umso bedeutsamer werden andere nahestehende Personen: Freundinnen und Freunde, Geschwister, die eigenen Eltern, Frauen in einer ähnlichen Lebenssituation ...

#### Zusätzliche Unterstützung bieten

- > die Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“: [www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de](http://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de)
- > die Alleinerziehenden-Seelsorge: Regionale Angebote unter [www.alleine-erziehen.de](http://www.alleine-erziehen.de)
- > Treffpunkte für Alleinerziehende: Adressen unter [www.vamv.de](http://www.vamv.de) und [www.shia.de](http://www.shia.de) (neue Bundesländer)
- > das Hilfetelefon „Schwangere in Not“ 24h/anonym - Tel. 0800 40 40 020 [www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)



### SCHWANGERSCHAFTSBERATUNG

## „Jede Schwangere kann zu uns kommen“

**Wie katholische Schwangerschaftsberatungsstellen werdende Mütter und Väter unbürokratisch unterstützen, erläutert Anja Klöpfer vom Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) Dortmund-Hörde e. V.**

#### Wer kann zu Ihnen kommen?

Wir haben ein offenes Ohr für alle: Jede Schwangere kann zu uns kommen. Wir beraten und begleiten Frauen unabhängig von ihrer Herkunft, ihrem Familienstand und ihrer Religion. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Zu uns kommen Schwangere, die sich in einer schwierigen Lebenslage oder in einer Notsituation befinden. Aber auch Frauen, die sich rund um Schwangerschaft und Geburt informieren möchten. Manche wollen etwas zum Thema Kinderwunsch oder Familienplanung wissen. Häufig merken Frauen nach dem ersten Termin. Es gibt ganz viel, was ich noch besprechen will und kommen die Schwangerschaft hindurch immer wieder zu uns.

#### Um welche Themen geht es in den Beratungsgesprächen?

Wir beraten rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Kind. Hauptsächlich kommt dabei die familiäre

und die wirtschaftliche Situation zur Sprache: Da geht es um Partnerschaftsprobleme oder sozialrechtliche Fragen und finanzielle Ansprüche, zum Beispiel auf Elterngeld. Wir helfen auch beim Umgang mit Behörden und Arbeitgebern. Zudem informieren wir über vorgeburtliche Diagnostik. Nach Fehl- und Totgeburten oder bei einer kurzen Lebenszeit des Kindes begleiten wir Frauen in Trauer- und Verlustprozessen. Die Beratung ist immer „maßgeschneidert“ und richtet sich nach den Bedürfnissen der Frauen. Wir zeigen Möglichkeiten und Hilfsangebote auf. Gemeinsam mit der Frau überlegen wir, wo es langgehen soll. Uns ist es wichtig, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und Eigenverantwortlichkeit zu stärken.

#### Können Frauen sich nur vor Ort von Ihnen beraten lassen?

Der Wunsch nach persönlichen Kontakten ist sehr groß. Wer möchte, kann sich auch telefonisch oder online beraten lassen. Die Angebote sind regional unterschiedlich und werden kontinuierlich ausgebaut. Die Beratungen finden aber überwiegend von Angesicht zu Angesicht statt. Dabei nehmen wir uns im Gespräch unter vier Augen viel Zeit für die Anliegen, mit denen die Frauen zu uns kommen.

#### Viele Frauen suchen im Internet nach Informationen - wie sehen Sie das als Beraterin?

Tatsächlich erleben wir, dass zahlreiche Frauen sich in Internetforen mit anderen Schwangeren austauschen. Einerseits ist es gut, sich zu informieren. Andererseits ist es wichtig, sich zu vergewissern, ob die Angebote qualitativ gut sind und die Informationen stimmen. Wer sich unsicher ist, kann sich gerne an uns wenden.

#### Welche Rolle spielen Partner und Angehörige der Schwangeren im Beratungsprozess?

Es ist möglich, den Partner, eine Freundin oder Angehörige mit zur Beratung zu bringen. Der Kindesvater kann sich bei uns auch alleine beraten lassen. Vielen Schwangeren, die zu uns kommen, fehlt der familiäre Rückhalt. Oder sie befinden sich in einer schwierigen Lebenssituation, die das „Ja“ zum Kind erschwert. Sie haben Angst, nicht genug für ihr Kind sorgen zu können, zum Beispiel, weil sie sich überfordert fühlen oder berufliche Probleme haben. In der Schwangerschaft spüren viele Frauen, dass sie bedürftiger werden. Nicht immer gibt es ein Umfeld, das sie auffängt.

#### Welche finanzielle Unterstützung bieten Sie Schwangeren?

Uns stehen mehrere „Töpfe“ zur Verfügung, um schwangere Frauen finanziell zu unterstützen. Wenn bestimmte Voraussetzungen vorliegen, können wir bei der Bundesstiftung „Mutter und Kind“ oder beim „Bischöflichen Hilfsfonds für werdende Mütter in Not- und Konfliktsituationen“ Geld beantragen, beispielsweise für Schwangerschaftsbekleidung oder die Babyausstattung. In etlichen Kommunen gibt es zudem finanzielle Unterstützung durch eigene Hilfsfonds.

#### Und nach der Geburt?

Wir beraten bis zum dritten Geburtstag des Kindes und vermitteln den Übergang, indem wir Kontakte zu Hebammen und Netzwerken früher Hilfen herstellen oder dabei unterstützen, staatliche Hilfen zu beantragen. ■



WORK-LIFE-BALANCE

## Familie und Beruf

Die Frage, ob und wie Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen sind, beschäftigt viele Mütter und Väter bereits vor der Geburt – vielleicht schon vor einer Schwangerschaft. Ganz klar: Es gibt keine Pauschalantwort auf die Frage, wer wann wie viel arbeiten kann, muss oder soll. Wichtig ist, dass Sie als Eltern bei Ihrer Lösung das Gefühl haben: So passt es, so kommen alle Beteiligten damit zurecht. Überlegen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist, und treffen Sie in Ruhe eine gemeinsame Entscheidung.



**Viele Gründe sprechen dafür, dass beide Elternteile arbeiten gehen – ganztags oder in Teilzeit:**

- Sie müssen das Familieneinkommen sichern.
- Sie wollen die finanzielle Unabhängigkeit erhalten, als Mutter und als Vater.
- Sie möchten den Anschluss im Beruf behalten.
- Sie wollen Ihre Karrierechancen wahren.
- Sie möchten ein gleichberechtigtes Rollenverständnis (vor-)leben.
- Sie haben ein gutes Netzwerk und können auf die Unterstützung von Großeltern, Familie und Freunden bauen.

**Ihre Entscheidung kann auch so ausfallen, dass ein Elternteil – über die Elternzeit hinaus – für einige Zeit ganz zu Hause bleibt und sich um die Kindererziehung und den Haushalt kümmert, während die oder der andere das Geld verdient. Argumente hierfür können sein:**

- Sie finden die Arbeit zu Hause genauso wichtig wie jeden anderen Beruf.
- Sie möchten die einzelnen Entwicklungsschritte Ihres Kindes hautnah miterleben und möglichst viel Zeit mit Ihrem Kind verbringen.

- Ihr Kind ist chronisch krank oder entwickelt sich verzögert und braucht Sie deshalb intensiver.
- Sie wollen möglichst viel Flexibilität im Familienleben und kein Zeitkorsett, etwa mit Blick auf Kita-Schließzeiten und Betreuungsmöglichkeiten für Ihr Kind.
- Die Organisation von Berufstätigkeit, Anfahrtswegen und Betreuungsmöglichkeiten ist aufwändig, mit Stress verbunden und/ oder so teuer, dass der zusätzliche Verdienst davon gleich wieder aufgefressen wird.

### Hier gibt es Rat und Hilfe

Beratung in allen **Fragen rund um Schwangerschaft**, pränatale Diagnostik, Geburt und das Leben mit dem Baby bieten folgende Beratungsstellen, auch online oder telefonisch:

- Caritas  
[www.caritas.de/schwanger](http://www.caritas.de/schwanger)
- Sozialdienst katholischer Frauen  
[www.skf-zentrale.de](http://www.skf-zentrale.de)
- Esperanza  
[www.esperanza-online.de](http://www.esperanza-online.de)
- Donum Vitae  
[www.donumvitae.org](http://www.donumvitae.org)

Ein kompetentes Beratungsangebot für Paare und Familien (auch online) gibt es unter [www.katholische-eheberatung.de](http://www.katholische-eheberatung.de)

**Hebammen** unterstützen nicht nur unmittelbar bei der Geburt, sondern beraten, begleiten und betreuen werdende Eltern schon in der Schwangerschaft und später im Wochenbett. Etliche Hebammenleistungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Bei der Suche nach einer Hebamme vor Ort hilft ein Blick ins Internet.

Vielerorts gibt es für Schwangere, junge Mütter und Familien in belastenden Lebenssituationen zudem speziell ausgebildete **Familienhebammen**. Weitere Informationen erhalten werdende Eltern hier:

- Deutscher Hebammenverband e. V. (DHV)  
[www.hebammenverband.de/familie/](http://www.hebammenverband.de/familie/)
- Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e. V. (BfHD):  
[www.bfhd.de](http://www.bfhd.de)



### PRÄNATALE DIAGNOSTIK

## Das Ungeborene im Blick

### Vorgeburtliche Untersuchungen bergen viele Chancen – trotzdem gibt es einiges zu bedenken

„Wir bekommen ein Kind!“ - Neben die erste Freude tritt oft auch die Sorge: **Wird alles gut gehen?** Was ist, wenn es krank oder behindert ist? Für diese – manchmal nagenden – Fragen bietet die Medizin eine ganze Reihe vorgeburtlicher Untersuchungen an. Letztlich kann kein Test ein gesundes Kind garantieren. Es lohnt sich daher, die möglichen medizinischen Untersuchungen genauer anzuschauen.

Die Richtlinien zur Schwangerenvorsorge sehen regelmäßige Untersuchungen vor. Dabei werden auch drei **Ultraschalluntersuchungen** durchgeführt, um das genaue Entwicklungsalter des heranwachsenden Kindes zu bestimmen, seine äußere Körperform zu betrachten und die Struktur der inneren Organe zu untersuchen. Die allermeisten

Befunde sind dabei glücklicherweise völlig unauffällig. Sollte sich jedoch ein Verdacht ergeben, könnte eine weiterführende Untersuchung, beispielsweise eine spezialisierte Ultraschalluntersuchung, unter Umständen empfohlen werden.

Die Medizin bietet auch **Untersuchungen von Chromosomenstörungen oder genetischen Anomalien** an. Hierzu gehören die sogenannte Ersttrimester-Diagnostik, die Fruchtwasseruntersuchung und die Chorionzottenbiopsie. Bei Risikoschwangerschaften oder bei einem auffälligen Befund können zudem sehr früh Hinweise auf bestimmte Chromosomenstörungen oder andere Komplikationsmöglichkeiten durch eine Blutuntersuchung bei der schwangeren Frau selbst gefunden werden (NIPT). Viele Erkrankungen lassen sich jedoch trotz gezielter Untersuchung nicht nachweisen, etwa geistige Behinderungen, Stoffwechselerkrankungen oder körperliche Behinderungen. Deshalb bleibt für die Eltern selbst mit pränataler Diagnostik ein Basisrisiko, dass Krankheiten oder Behinderungen ihres Kindes erst nach der Geburt festgestellt werden.

Die pränatale Diagnostik bietet in vielen Fällen Chancen auf eine **erfolgreiche Behandlung bereits vor der Geburt**. Durch die vorgeburtlichen Untersuchungen haben heute viele Kinder gute Überlebens- und Entwicklungschancen, die früher unweigerlich gestorben wären.

Der Wunsch der Eltern nach Gewissheit über die Gesundheit ihres Kindes ist nachvollziehbar. Wenn bei der pränatalen Diagnostik aber eine schwere Krankheit oder Behinderung nachgewiesen wird, bedeutet dies eine sehr krisenhafte, enorme Belastung. Einerseits können die werdenden Eltern dann zwar versuchen, sich schon früh auf das Leben mit ihrem Kind vorzubereiten. Andererseits müssen sie sich – neben eigenen Zweifeln, ob sie dieser Aufgabe gewachsen sind – womöglich mit Ärzten, Verwandten, Kollegen oder gar einem Partner auseinandersetzen, die ein behindertes Kind als „unzumutbar“ empfinden und eine Ab-



treibung für die „gebotene“ Lösung halten. Schwangerschaftsberaterinnen empfehlen deshalb dringend, die pränatale Diagnostik nicht als selbstverständlich hinzunehmen, sondern sich vorher gründlich über deren **Chancen, Grenzen und mögliche Folgen** zu informieren.

Dabei kann es helfen, sich mit einigen Fragen auseinanderzusetzen:

- Welches **Risiko** ist uns die Untersuchung wert?
- Welche **Konsequenzen** würden wir aus einer auffälligen Diagnose ziehen?
- Wie gehen wir mit der **Unsicherheit** bis zum endgültigen Ergebnis um? Was bedeutet das für die Beziehung zu unserem Kind?
- Was würde es für uns bedeuten, wenn wir ein **krankes oder behindertes Kind** bekämen?

Bei all den Fragen und Informationen rund um die medizinischen Untersuchungen bleibt es wichtig, auch den eigenen **Gefühlen Raum zu geben**. Es muss Platz sein für: „Ich brauche Zeit, alles in Ruhe ein- und zuzuordnen.“ – „Ich habe noch Fragen.“ – „Das habe ich nicht verstanden.“ – „Die Ungewissheit macht mir Angst.“

Zuletzt gilt bei allem Verständnis für den Wunsch nach einem gesunden Kind: Das Lebensrecht und das unbedingte Schutzbedürfnis des Kindes lassen sich nicht zum Gegenstand von Abwägungen machen. Ein Kind zu erwarten bedeutet immer auch, die **Grenzen des menschlich Machbaren** zu erkennen und die Ungewissheiten des Lebens zu akzeptieren. Ängste davor lassen sich nicht „weg-untersuchen“. Hilfreich sind oft gerade auch Gespräche mit einem verständnisvollen Partner, mit Freundinnen, einer Hebamme, einer Schwangerschaftsberaterin oder einem Seelsorger oder einer Seelsorgerin. ■

### Wenn alles anders kommt

Bei einer Fehl- oder Totgeburt können Schwangerschaftsberatungsstellen, Trauerbegleiterinnen und Familienseelsorger helfen, mit der Trauer umzugehen. Ansprechpersonen vermitteln auch der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland ([www.veid.de](http://www.veid.de)) und die Initiative Regenbogen ([www.initiative-regenbogen.de](http://www.initiative-regenbogen.de)).

Manche Frauen geraten durch die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise. Die Initiative Schatten und Licht bietet Informationen und Unterstützung ([www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)).

Bei Fragen rund um Erkrankungen ungeborener Kinder unterstützt der Bundesverband zur Begleitung von Familien vorgeburtlich erkrankter Kinder (BFVEK e. V.) betroffene Familien ([www.bfvek.de](http://www.bfvek.de)).



BINDUNG ZUM UNGEBORENEN

## Kontakt zum Baby im Bauch



### Wie Eltern schon vor der Geburt eine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen

Werdende Eltern können schon während der Schwangerschaft die Weichen für eine **emotionale Bindung** zu ihrem Kind stellen: Eine Verbindung zum Ungeborenen fühlen sie besonders deutlich, wenn sie zum ersten Mal das Herz ihres Babys im Ultraschall schlagen sehen und hören. Oder wenn sie ein paar Wochen später seine Bewegungen spüren oder gar sehen, wie es mit seinen Tritten und Stößen die Bauchdecke der Mutter ausbeult. Ganz spontan legen viele schwangere Frauen ihre Hände beruhigend auf den Bauch, wenn sie erschrecken, und reden ihrem Kind gut zu. Tatsächlich bekommen Ungeborene vieles mit, was ihre Mütter erleben – über ihr

Gehör, das schon lange vor der Geburt funktioniert. Und noch mehr über die Hormone, die je nach Gefühlslage der Mütter ausgeschüttet werden und durch die Nabelschnur auch das Kind erreichen.

Es sind natürlich nicht nur angenehme Gefühle, die das Ungeborene auf diese Weise mitkriegt. Fast alle Frauen zweifeln gelegentlich, ob sie ihren Aufgaben als Mutter gewachsen sein werden oder sorgen sich um andere Dinge. Manche warten erst auf das Ergebnis pränataldiagnostischer Tests und versagen sich so lange die Freude auf ihr Kind (vgl. **Das Ungeborene im Blick, S. 6**). Stress kann die Bindung von Mutter und Kind beeinträchtigen. Doch damit werden Babys fertig, wenn sie gleichzeitig

### Gebet

Gott,  
du bist uns nahe  
in unseren Freuden und Sorgen.

Behüte unser Kind  
und uns Eltern.

Stärke uns  
und unsere Familien,  
unserem Kind den Platz  
im Leben zu bereiten,  
den es braucht.

spüren: Meine Mutter steht trotzdem zu mir und freut sich auf mich!

Viele werdende Mütter und Väter tun ganz intuitiv viel für eine intensive Beziehung zu ihrem Kind:

- Sie streicheln den Babybauch und sprechen mit dem Ungeborenen.
- Sie singen ihm abends ein Schlaflied vor.
- Sie halten innere Zwiesprache und „erzählen“ ihrem Baby, was sie bewegt.

Eine andere Möglichkeit der „Kontaktpflege“ mit dem Ungeborenen ist, ein Schwangerschafts-Tagebuch zu führen – per Hand in einer schönen Kladde, digital am PC oder auch in einer Schwangerschafts-App mit Tagebuchfunktion. ■

### Über die Geburt hinaus

Die Elternbriefe kommen kostenlos zu Ihnen – passgenau, dem Alter Ihres Kindes entsprechend – von der Geburt bis zum 9. Geburtstag.

- als App auf Ihr Smartphone/ Tablet
- per Mail – in den ersten zwei Lebensjahren 8 x jährlich, danach 4 x jährlich
- als Download

Die Website [www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de) informiert außerdem zu aktuellen Familienthemen, beantwortet Erziehungsfragen, bietet Ideen zur Feier von Festen und lädt zu kleinen Auszeiten ein. Die Elternbriefe sind eine Initiative der Katholischen Kirche und bauen auf dem Ansatz des Elternkurses *Kess-erziehen* auf.

Infos und Bestellung: [www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de)



### KURSE FÜR WERDENDE ELTERN

## Lernen fürs Familienglück

### Geburtsvorbereitung ist gut – Familienvorbereitung ist besser

Schwangerschaft, Geburt, das Leben mit einem Baby: Junge Eltern, die das zum ersten Mal erleben, fühlen sich oft wie vor einem großen Abenteuer. Und vielen wird bei aller Vorfreude auf das „freudige Ereignis“ auch ein bisschen bange: **Wie geht das eigentlich – Mutter sein? Vater sein?** Sind wir „gut vorbereitet“ – und was bedeutet das überhaupt? Was kommt bei der Geburt auf uns zu? Wie finden wir uns in unsere neue Rolle als Eltern ein und bleiben (trotzdem) ein Paar? **Was braucht ein Baby?** Aber auch: Was habe ich für Erwartungen an mich selbst, an meine Partnerin, an meinen Partner, an das Familienleben? Welches Rollenverständnis haben wir? Worüber müssen wir als Paar und als Eltern – vielleicht schon im Vorfeld – diskutieren und verhandeln? Wie können wir Erziehungspartnerschaft leben und uns dabei selber treu bleiben? **Schaffen wir das alles?**

Die beruhigende Nachricht ist: **Ja, ihr schafft das!** Frauen und Männer haben eine Reihe von „intuitiven“ Fähigkeiten, die ihnen helfen, die Signale ihres Babys zu verstehen und darauf einzugehen. Durch (regelmäßigen) **Austausch miteinander und mit anderen Eltern** kann die neue Lebensphase gemeinsam gemeistert werden. Hilfreich ist es dabei, gegenseitige Erwartungen und Vorstellungen zu klären. Familienbildungsstätten, Elternschulen von Krankenhäusern, Hebammenpraxen und vielerorts auch Initiativen „rund um die Geburt“ laden werdende Eltern zu einer **Vielzahl von Kursen** ein: Von Aquafitness für Schwangere über

Säuglingspflegekurse bis zur Rückbildungsgymnastik.

Empfehlenswert für werdende Eltern ist vor allem ein **Geburtsvorbereitungskurs**. Die Kosten für die werdende Mutter – und je nach Kasse auch den Partneranteil – tragen die Krankenkassen. Angesagt ist eine umfassende Vorbereitung auf das Familienleben, wobei auch die Rolle und die Fragen der werdenden Väter mit in den Vordergrund gestellt werden. Dazu gehört unter anderem:

- Informationen über Schwangerschaft und Geburt sowie die Möglichkeiten, sie zu gestalten und unterstützend mitzuwirken (einschließlich der Wahl der Geburtsklinik)
- Körperarbeit, z. B. Entspannungstechniken, (Selbst-)Wahrnehmung und Hilfestellung
- Gespräche über körperliche und seelische Veränderungen, Erwartungen und Wünsche an das künftige Familienleben, die Arbeitsteilung in Familie und Beruf sowie über die jeweils neue Rolle als Elternteil und die damit verbundenen (möglichen) Aufgaben
- Stärkung des Kontakts zum Ungeborenen
- Förderung der Fähigkeit, ein Baby zu verstehen
- Wahrnehmung und Stärkung des Vertrauens in die eigenen Stärken
- Strategien, um Stress zu bewältigen und Paar-Konflikte konstruktiv zu lösen – gerade im Blick auf die anstrengende erste Zeit mit dem Baby
- Gespräche über die ganze Bandbreite und die Berechtigung verschiedener Gefühle in der neuen Situation

Auch der positive Blick auf die erste Zeit nach der Geburt ist wichtig: Wer sich im Vorfeld mit möglichen Schwierigkeiten auseinandersetzt, ist vorbereitet, kann Lösungen überlegen und somit eventuell auftauchenden Situationen gelassener begegnen. Und: Die Kurse eröffnen die Chance, ein Netzwerk für die neue Lebensphase zu knüpfen, das die Familie auf ihrem weiteren Weg mit Rat und Tat begleiten kann.

### Kurs-Tipps

Der Elternkurs **Kess-erziehen – Von Anfang an** vermittelt Müttern und Vätern: Seid selbstbewusst! Versteht, was das Baby sagt. Entdeckt mit ihm die Welt – in den ganz alltäglichen Erfahrungsräumen. Infos unter [www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)



Wo Liebe ist und Leben, da ist Dynamik und Bewegung. Und manchmal auch Reibung. Das Gesprächstraining für Paare, **EPL – Ein partnerschaftliches Lernprogramm** vermittelt Paaren grundlegende Kommunikationsfertigkeiten für konstruktive (Streit-)Gespräche miteinander. Infos unter [www.epl-kek.de](http://www.epl-kek.de)



Dieses „volle Programm“ liefern allerdings nicht alle Anbieter von Geburtsvorbereitungskursen. Deshalb tun Paare gut daran, sich vorher über die Inhalte zu informieren, sich dabei aber auch nicht unter Druck setzen zu lassen. Die vielfältigen **Angebote der Familienbildung** unterstützen dabei, sich mit Fachleuten und anderen werdenden Eltern auszutauschen und sich damit auseinanderzusetzen. Sie bieten die Möglichkeit, Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Stärken zu bekommen und diese zu festigen. ■

### Impressum

**Herausgeber:** AKF e. V., In der Sürst 1, 53111 Bonn, Tel. 0228/68 44 78-16 (8–15 Uhr), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de

**Redaktion – Aktualisierung:** Franziska Kindl-Feil, Petra von der Linde (verantwortlich) unter Mitarbeit von: Dr. Jens Pagels (Moers), Ruth Walter (Krefeld)

Die Texte der Elternbriefe basieren auf der Haltung und dem pädagogischen Ansatz von „Kess-erziehen“ ([www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)).

**Hinweis:** In den Texten wechseln wir willkürlich zwischen der männlichen und der weiblichen Form und / oder verwenden geschlechtsneutrale Formulierungen; gemeint sind immer alle Geschlechter.

**Fotos:** Adobe Stock: sushytska (1), Robert Daly/KOTO (2), Kawee (5 oben), Syda Productions (7 oben); iStockphoto: Maartje van Caspel (3), Iorenzoantonucci (4), Lloret (5 unten), Evgeniy Skripnichenko (6), Shutterstock: Rozhnovskaya Tanya (7 unten)

Bestellung: [www.elternbriefe.de/bestellen](http://www.elternbriefe.de/bestellen)



### Linktipp

Adressen von katholischen Familienbildungsstätten verzeichnet die Bundesarbeitsgemeinschaft kath. Familienbildungsstätten (BAG) auf ihrer Website [www.familienbildung-deutschland.de/fbs](http://www.familienbildung-deutschland.de/fbs).