

**Seite 3** Zwischen Freude und Fragen

**Seite 4** Ein Netz von guten Geistern

**Seite 5** „Wir sind für dich da“

**Seite 6** Das Ungeborene unter der Lupe

**Seite 7** Das Band in den Bauch

**Seite 8** Lernen fürs Familienglück

### Liebe Eltern,

eine Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit im Leben: 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, aber 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? Möchten wir beide berufstätig bleiben?

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

Dieser Elternbrief versucht, auf einige Fragen einzugehen und Anknüpfungspunkte zu nennen 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



Hannes Eichinger / Fotolia.com

### Das Wunder in meinem Bauch

Ihre erste Schwangerschaft erlebte Marianne Willemsen, heute Mutter von zwei Kindern, als Wechselbad der Gefühle. Und als eine sehr intensive Zeit

„Bei Ihnen liegt eine Schwangerschaft vor.“ Während der Arzt seine medizinischen Erläuterungen anschließt, wird mir fast schwindelig vor Freude. Ich bin schwanger! Wie um mich selbst zu vergewissern, lege ich einen kurzen Moment die Hände auf meinen Bauch. Ein Kind will durch mich in die Welt hineinwachsen. Ich darf es schützen, wärmen und nähren, so gut ich kann. Ich bin seine Mutter.

Die folgenden Wochen vergehen in aufgeregter Vorfreude. Immer wieder versuche ich mir vorzustellen, was mich in den nächsten Monaten erwartet, wie es sein wird, wenn wir dann irgendwann zu dritt sind. Ich fühle mich, als hätte mich ein Hauch von Schöpfung gestreift. Gleichzeitig stellen sich aber auch Zweifel und Ängste ein. Werden wir unserem Kind geben können, was es braucht? Wird es uns und unsere Beziehung nicht überfordern?

Außerdem bekomme ich schnell eine Ahnung davon, dass das Wunder, das sich in meinem Bauch Raum schafft, nicht spurlos an meinem Körper vorüber gehen wird. Nachts wache ich halbverdurstet auf, tagsüber kann ich mich bisweilen vor Müdigkeit kaum auf den Beinen halten. Immer wieder bin ich gezwungen, meinen Arbeitsrhythmus meinen körperlichen Bedürfnissen anzupassen: ruhiger und entspannter zu arbeiten, in der Mittagspause ein paar Schritte gehen, rechtzeitig Feierabend zu machen. Nicht so einfach. Ich merke, dass meine Lebens- und Alltagsgestaltung nicht mehr alleine in meiner Hand liegt. Ich beginne nach langer Zeit wieder zu meditieren: abzuschalten, in mich hinein zu hören, meinen Gefühlen Raum zu geben und die ersten Bewegungen des Kindes wahrzunehmen. Ich lerne, die leisen Töne in unserem Zusammenspiel mitzubekommen und ihnen nachzugehen. In dem Maße, in dem ich bei mir selbst zu Hause bin, verschwinden meine Unsicherheiten.





Kati Molin/Fotolia.com

## Segen in der Schwangerschaft

Gesegnet sei die Frau,  
die ein Kind in ihrem Bauch  
wachsen lässt.

Gesegnet sei der Mann,  
der Frau und Kind in seine Arme nimmt.

Gesegnet sei das Kind,  
es möge wachsen und gedeihen,  
dem Leben entgegenstreben  
und zu seiner Zeit die eng werdende  
Behausung verlassen,  
um von Vater und Mutter empfangen  
zu werden als ihr Kind.

Amen

▶▶▶ Mit der Zeit schränkt der wachsende Bauch die Beweglichkeit mehr und mehr ein. Ich fühle mich unbeweglich und „dick“, kann nicht mehr „schnell mal eben“ dieses oder jenes machen. Ich übe laut und deutlich

## Schwanger ohne den Vater an der Seite

Nicht alle schwangeren Frauen können oder wollen mit dem Vater des Kindes in einer Beziehung leben. Manche haben sich in einem schwierigen Prozess entschieden, die Schwangerschaft anzunehmen. 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 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)

Weitere hilfreiche Adressen siehe S. 5.

„Nein!“ zu sagen und auf meinen eigenen, langsamen Lebensrhythmus zu achten. Mehr als zu Anfang der Schwangerschaft spüre ich, dass ich über die Gesetze des Lebens nicht verfügen kann. Langsam lerne ich, meine Ansprüche zurückzustellen, weniger zu bestimmen und zu kontrollieren und mehr zu genießen, was mir begegnet. Eine neue Lebenserfahrung. Schön.

Dazwischen gibt es immer wieder Tiefpunkte und Ängste: Wie attraktiv bin ich noch als Frau? Ist das Kind, das in mir wächst, gesund? Wie werden wir mit der Veränderung nach der Geburt fertig? Mein Mann lässt keine Gelegenheit aus, mir mit viel Liebe und Zärtlichkeit zu zeigen, wie er mit mir diese Schwangerschaft erlebt und bereit ist, die Anstrengungen und die Arbeit mit mir zu teilen, die das Leben mit einem Kind bedeutet.

Dann ist es soweit. Die Wehen haben begonnen. Immer wieder habe ich in der Schwangerschaft versucht, mir diesen Schmerz vorzustellen. Die Wehen werden langsam heftiger, schmerzhafter. Ich habe Zeit zu üben, mich gehen zu lassen und die Schmerzen hinaus zu stöhnen. Ich versuche, die Kontrolle abzugeben und mich zu überlassen: dem Schmerz, meinem Kind, den liebevollen Händen meines Mannes und der Hebamme. Als die Schmerzen fast unerträglich heftig und die Wehenpausen immer kürzer werden, möchte ich fast aufgeben. Ich habe Angst, es doch nicht zu schaffen. Doch dann setzen die Press-

wehen ein. Noch einmal konzentrieren, die letzten Kräfte bündeln – dann ist das Köpfchen da und endlich liegt das kleine glitschige Bündel auf meinem Bauch. Ich bin überwältigt – vom Schmerz, vom Glück, von der unendlichen Kraft und Schönheit des Lebens.



Kati Molin/Fotolia.com

Die Geburt hat mich verändert. Am eigenen Leib habe ich erfahren, wie sehr wir Menschen eingebettet sind in das Wunderwerk der Schöpfung. Nie zuvor habe ich begriffen, wie nah Hingabe und Geburt, Loslassen und Erfüllung, Sterben und Auferstehen beieinander sind und wie viele Höhen und Tiefen dazwischen liegen. Die Geburt meiner Tochter hat mir die Augen geöffnet für die Schönheit des Lebens und die Verantwortung, die wir nun übernehmen können, wenn wir uns selbst in der Hand Gottes geborgen fühlen. ■

## Zwischen Freude und Fragen

Matthias Kaufmann ist stolz darauf, Vater zu sein. Zumal er es fast nicht mehr erwartet hatte

Nach langem Warten und „Üben“ hatten meine Frau und ich fast schon die Hoffnung aufgegeben, Eltern zu werden. Umso größer war meine Freude, als sie mich eines Tages mit der Nachricht überraschte: „Wir sind schwanger.“

Die ersten Wochen waren von Hoffen und gespannter Erwartung, aber auch von dem Bangen geprägt, ob sich unser Baby gut entwickelt. Es war aufregend, zum ersten Mal seinen Herzschlag am Ultraschallgerät mitzuerleben.

Anfangs, solange ich Michaelas Schwangerschaft noch nicht äußerlich wahrnahm, verhielt ich mich zeitweilig nicht so fürsorglich, wie sie sich das vielleicht gewünscht hätte. Das änderte sich, als ich unser Baby durch die Bauchdecke spüren konnte und merkte, dass es auf Musik reagierte. Je länger die Schwangerschaft währte, desto mehr wurde mir bewusst, dass Michaela jetzt besonders meine Hilfe brauchte – und das nicht nur, um schwere Lasten zu heben. Mir war es wichtig, so oft wie möglich bei der Schwangerschaftsgymnastik, beim Säuglingspflegkurs und bei der Auswahl der Entbindungsklinik dabei zu sein.

Meine Empfindungen schwankten zwischen Freude und Unsicherheit. Wie wird das Leben mit dem Kind aussehen? Werde ich der Rolle als Vater gerecht werden? Was ändert sich in unserer Partnerschaft? Wie kann ich die berufliche Belastung mit den Anforderungen in der Familie vereinbaren? Künftig würde mehr von meinem beruflichen Erfolg abhängen; da Michaela länger als ein Jahr in Elternzeit gehen wollte, würden wir im Wesentlichen mit einem, meinem Gehalt für die ganze Familie auskommen müssen. Es beruhigte mich, als ich im Geburtsvorbereitungskurs und im Bekanntenkreis erfuhr, dass andere werdende Väter ebenso unsicher waren. Wie kann ich meiner Partnerin bei der Geburt helfen? Wie kann ich sie bei den vorbereitenden Übungen unterstützen? Solche Fragen beschäftigten offensichtlich nicht nur mich.

Gegen Ende der Schwangerschaft erlebte ich Michaela als launisch und schwierig. Ich wusste zwar, dass solche Stimmungen in den gesamten neun Monaten nicht ungewöhnlich sind. Gleichwohl war ich manchmal auch ziemlich genervt und habe nicht immer verständnisvoll reagiert.



Yuri Arcurs / Fotolia.com

Nie vergessen werde ich die Spannung beim Warten auf die Wehen. Ich wollte unbedingt bei der Geburt dabei sein. Sie wurde für mich zum beeindruckendsten Erlebnis in meinem bisherigen Leben.

Niklas' Geburt hat unser Leben sehr bereichert und die Gewichte verschoben. Der lange Kampf darum, dass er Michaelas Brust

nahm, das Herumtragen, wenn er wegen Blähungen schrie – das waren Momente, die uns sehr forderten. Heute freue ich mich darüber, wie Niklas die Welt entdeckt. Das erste „Mama“ und „Papa“, die ersten freien Schritte – das mitzuerleben lässt mich meinen beruflichen Alltag vergessen. Ich bin stolz, Vater zu sein. ■

### Einladung zum Gottvertrauen

Vieles ändert sich im Leben von Eltern, wenn sie ein Kind erwarten: das Alltagsleben, das Beziehungsgefüge und die Zukunftsplanungen. Aber auch die Grundperspektiven des Lebens sind von diesem „ganz Neuen“ betroffen. Stärker als zuvor wird vielen werdenden Eltern bewusst, wie sehr das Leben ein Geschenk ist – einerseits wunderschön, beglückend und erfüllend, andererseits aber nicht selbst „machbar“, einklagbar oder mit Garantieansprüchen verbunden. Mütter und Väter stoßen oft an Grenzen und spüren: Bei aller Sorge, Sorgfalt und Vorsorge können sie doch nicht sicherstellen, dass „alles gut geht“, dass ihr Kind gut gedeiht und sich zu einem glücklichen Menschen ent-

wickelt. Das eine ist, elterliche Verantwortung zu übernehmen, und das andere, die eigenen Beschränkungen zu akzeptieren. Dieses Erleben der eigenen Endlichkeit ist immer auch eine religiöse Einladung: Lass dich darauf ein und spüre, dass es einen letzten Halt gibt – auch wenn alles haltlos scheint. Der Sinngrund, aus dem wir Menschen leben, umfängt uns und unsere Kinder auch da, wo wir selber keine Sicherheit bieten können.

Viele Mütter und Väter berichten, dass ihnen gerade an und mit ihren Kindern aufgegangen sei, wie sehr sie selbst Gottes Kinder sind. Und dass sie sich dem anvertrauen dürfen, den wir mit den Worten Jesu „Abba“, Vater, und wörtlich übersetzt eigentlich „Papa“ nennen.



## Familie und Beruf

Die Frage, ob und wie Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen sind, beschäftigt viele Mütter und Väter schon 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 nur, 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 teilzeit:

- ▶ Sie müssen das Familieneinkommen sichern.
- ▶ Sie wollen die finanzielle Unabhängigkeit der Partner erhalten.
- ▶ Sie wollen den Anschluss im Beruf behalten.
- ▶ Sie wollen ihre Karrierechancen wahren.
- ▶ Für Erwerbsarbeit gibt es mehr Anerkennung als für Hausarbeit und Kindererziehung.

Ihre Entscheidung kann auch so ausfallen, dass ein Elternteil für einige Zeit ganz zuhause bleibt und sich um die Kindererziehung und den Haushalt kümmert, während die oder der andere das Geld verdient.

Argumente hierfür können sein:

- ▶ Die Arbeit zuhause ist genauso wichtig wie jeder andere Beruf.
- ▶ Sie möchten die ersten sehr prägenden und intensiven Jahre mit Ihrem Kind verbringen.
- ▶ Ihr Kind ist krank oder entwickelt sich langsamer und zögerlicher als „lehrbuchgemäß“ vorgesehen und braucht Sie deshalb intensiver.
- ▶ 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.

## Ein Netz von guten Geistern

Wo werdende Eltern mit ihren Fragen und Unsicherheiten Hilfe finden



C. Yeulet/istockphoto.com

Eine zentrale Rolle spielt für Schwangere ihre **Frauenärztin**. Sie überprüft bei den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen nicht nur, ob Mutter und Kind sich gesund entwickeln. Wegen ihres medizinischen Fachwissens und ihrer Kenntnis der örtlichen „Szene“ verlassen viele Frauen sich auf sie ähnlich wie Safari-Touristen auf ihren Scout. Wie wichtig ist die Nackenfalten-Messung? Muss ich beruflich kürzer treten? Wo soll mein Kind zur Welt kommen? Oft gibt die Meinung der Frauenärztin den Ausschlag. Umso wichtiger, dass Schwangere die richtige (oder den richtigen) für diesen Job finden. Im Zweifelsfall also eine zweite Meinung einholen oder auch den Mut und die Kraft aufbringen, den Arzt zu wechseln.

Immer mehr Frauenärztinnen arbeiten bei der Schwangerenvorsorge eng mit einer **Hebamme** zusammen, manchmal sogar in einer Praxis. Wo nicht, können werdende Mütter sich auch auf eigene Faust (und auf Rechnung der Krankenkasse) die Dienste einer Hebamme sichern. Das lohnt sich nicht nur, weil Hebammen viele bewährte Tipps zur Lebensführung und gegen lästige Beschwerden kennen und auch das private und berufliche Umfeld der Frauen in ihre Arbeit einbeziehen. Vor allem betrachten sie eine Schwangerschaft als „normal gesundes“ Ereignis und eröffnen ihren Kundinnen damit eine andere, hoffnungsfrohere Sicht. Vielerorts unterstützen auch speziell ausgebildete **Familienhebammen** werdende Eltern und junge Mütter/ Familien ([www.familienhebamme.de](http://www.familienhebamme.de))

Manche **Eltern** von Schwangeren müssen sich erst einmal daran gewöhnen, dass sie demnächst Großeltern, also der Generation der „Älteren“ angehören werden. Doch bei den meisten überwiegt bald die Vorfreude auf das Enkelkind; darüber sind sogar frühere Konflikte zwischen Eltern und Kindern oft vergessen. Den werdenden Eltern wiederum macht es Mut, in diesen Zeiten eines Neuanfangs die Mit-Freude und die Hilfsbereitschaft der zukünftigen Großeltern zu spüren.



Kzenoni/Fotolia.com

Von den Kontakten zu anderen Paaren, die werdende Eltern im **Geburtsvorbereitungskurs** kennen lernen, profitieren viele noch lange über die Geburt hinaus. Sie bieten sich nämlich geradezu an, ein Netz gegenseitiger Hilfe zu knüpfen. Das ist umso wichtiger, weil „alte“ Beziehungen zu kinderlosen Freunden nach der Geburt oft lockerer werden. ■



## „Wir sind für dich da“

Wie katholische Schwangerschaftsberatungsstellen werdenden Müttern unbürokratisch helfen, erläutert Edeltraud Spilioti-Hierling von der Caritas Ulm

### *Wer kann zu Ihnen in die Beratungsstelle kommen?*

Jede Schwangere, das ist gesetzlich geregelt. Frauen in einer Notsituation sind uns ebenso willkommen wie Frauen, die einfach Informationen rund um die Schwangerschaft suchen, unabhängig von ihrem Glauben und Familienstand. Die Beratung ist kostenlos und steht unter Schweigepflicht.

### *Wie sieht Ihr Beratungsangebot aus?*

Wir bieten den Frauen und ihren Partnern persönliche Beratung, konkrete Hilfen und längerfristige Begleitung auch über die Geburt des Kindes hinaus. Wir informieren über ihre rechtlichen Möglichkeiten, klären finanzielle Ansprüche, zum Beispiel auf Elterngeld oder ALG II, vermitteln im Umgang mit Behörden oder Arbeitgebern. Bei Partnerschaftsproblemen schalten wir, wenn Frauen das wünschen, eine Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen ein. Außerdem beraten wir Frauen und Paare vor und während einer vorgeburtlichen Diagnostik oder bei der Trauer nach einer Fehl- oder Totgeburt.

### *Was können Sie tun, wenn eine Frau unsicher ist, ob sie ihr Kind austragen möchte?*

Wir bieten ihr ein Gesprächsklima, in dem wir ihre Sorgen und Ängste ernst nehmen und ihr persönlich mit Wertschätzung begegnen, und suchen mit ihr nach Hilfen und Auswegen aus ihrer Konfliktsituation.

### *Welche Rolle spielen dabei der Partner und die weitere Familie der Schwangeren?*

Für Frauen, die ein Kind erwarten, sind der Rückhalt durch den Partner und die Familie äußerst wichtig. Manche Schwangere haben jedoch einfach niemanden, der ihnen zur Seite steht. Im Kontakt mit uns haben sie dann die Möglichkeit, ihre Situation in Ruhe zu überdenken, und wir versichern ihnen: Wir sind für dich da, so lange du uns brauchst.

### *Gehört dazu auch finanzielle Unterstützung?*

Natürlich. Wir verschaffen uns zunächst einen Überblick über die gesamte finanzielle Situation der Frauen oder ihrer Familie; je nachdem ziehen wir dabei eine Schuldnerberatungsstelle hinzu. In den meisten Fällen



S. Borisov / Fotolia.com

von finanzieller Not fehlt jedoch schlicht das Geld für die Babyausstattung; dann beantragen wir eine Beihilfe bei der Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“, helfen bei der Antragstellung an das zuständige Sozialamt oder wir wenden uns an den „Bischöflichen Hilfsfonds für werdende Mütter in Not- und Konfliktsituationen“ des Caritasverbandes. Das oberste

Ziel unseres Hilfeplanes bleibt aber, die Familie zu befähigen, aus eigener Kraft weiterzukommen.

### *Und nach der Geburt?*

... kann die junge Mutter uns bis zum dritten Geburtstag des Kindes immer wieder aufsuchen, wenn sie Unterstützung braucht. Besonders bei alleinstehenden Frauen, die rund um die Uhr für ihre Kinder sorgen, entstehen oft Stress- und Überforderungssituationen. Wir vermitteln den Frauen, wenn sie das möchten, Nachsorge- und Familienhebammen, und unterstützen sie auch selbst beim Aufbau ihrer Fähigkeiten, das Kind fürsorglich zu betreuen. Unter anderem bieten wir dazu gemeinsam mit der Psychologischen Beratungsstelle regelmäßig einen Elternkurs an. Wir zeigen ihnen auch die notwendigen Schritte, wenn sie eine Ausbildung beginnen oder fortsetzen möchten oder eine andere Wohnung suchen. In unserem „Müttercafé“ können sie außerdem Kontakt mit anderen Frauen knüpfen und so ein Netz gegenseitiger Unterstützung aufbauen.

### *Das heißt: Sie versuchen den Frauen auch dabei zu helfen, wieder ohne die Beratungsstelle klarzukommen?*

Unbedingt. Manchmal kennen wir in einer Pfarrei jemanden, der den Frauen Nachbarschaftshilfe anbietet, zum Beispiel beim Umzug, beim Renovieren, Einkaufen oder Babysitten. Und manchmal ist schon ein gutes Gespräch die wichtigste Hilfe. ■

### Hier gibt es Rat und Hilfe

Beratung in allen Fragen rund um Schwangerschaft, Pränatale Diagnostik, Geburt und das Leben mit dem Baby bieten die Beratungsstellen der Caritas und des Sozialdienstes katholischer Frauen (SkF) sowie das Beratungsnetzwerk Esperanza. Die Adressen finden werdende Eltern im Internet unter:

[www.caritas.de/adressen](http://www.caritas.de/adressen)

[www.skf-zentrale.de](http://www.skf-zentrale.de)

[www.esperanza-online.de](http://www.esperanza-online.de)

Unter [www.beratung-caritas.de/schwangerschaftsberatung.html](http://www.beratung-caritas.de/schwangerschaftsberatung.html)

bieten SkF und Caritas auch eine Onlineberatung an (Mail und Chat).

Ein kompetentes Beratungsangebot (auch online) finden Paare und Familien unter

[www.katholische-eheberatung.de](http://www.katholische-eheberatung.de)

## Das Ungeborene unter der Lupe

Die Pränatale Diagnostik verspricht Eltern Sicherheit. Und stürzt manche in heftige Konflikte



E. Petrova / Fotolia.com

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

Die Richtlinien zur Schwangerenvorsorge sehen regelmäßige Untersuchungen vor. Dabei werden 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

unauffällig. Sollte sich jedoch herausstellen, dass das Kind krank oder gefährdet ist, kann die Medizin in vielen Fällen helfen. Bei einer sehr schweren Rhesusunverträglichkeit erhält das heranwachsende Kind eine Bluttransfusion über die Nabelschnur, bei einem Wasserkopf werden Drainagen gelegt, die die Flüssigkeit ableiten, ein offener Rücken oder ein gestörter Harnabfluss werden über einen chirurgischen Eingriff geschlossen oder korrigiert. Durch die vorgeburtlichen Untersuchungen haben heute viele Kinder gute Überlebens- und Entwicklungschancen, die früher unweigerlich gestorben wären. Die Untersuchungen können Eltern auch beruhigen, etwa dann, wenn sie schon ein krankes oder behindertes Kind haben.

Die Medizin bietet auch Untersuchungen an, die frühzeitig auf eine Chromosomenstörung hindeuten oder diese mit sehr hoher Sicherheit ausschließen. Dazu gehören die Ersttrimester-Diagnostik, die Chorionzottenbiopsie und die Fruchtwasseruntersuchung. Auch einige Erbkrankheiten können mit gezielten Gentests sehr sicher ausgeschlossen werden. Viele Erkrankungen lassen sich jedoch nicht nachweisen, etwa geistige Behinderungen, Stoffwechselerkrankungen oder körperliche Behinderungen. Auch mit pränataler Diagnostik bleibt für die Eltern deshalb ein Basisrisiko, dass Krankheiten oder Behinderungen ihres Kindes erst nach der Geburt festgestellt werden.

Der Wunsch der Eltern nach Gewissheit über die Gesundheit ihres Kindes ist nachvollziehbar. Wenn bei der pränatalen Diagnostik aber eine schwere Krankheit oder Behinde-

rung 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 Abtreibung 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 noch einmal in Ruhe einzuordnen.“ – „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. ■

### Wenn alles anders kommt ...

Eine Fehl- oder Totgeburt wirft alle Beteiligten aus der Bahn!

Schwangerschaftsberatungsstellen, Trauerbegleiter und erfahrene Familienseelsorger können helfen, mit der Trauer umzugehen und sich gemeinsam in das Leben danach vorzutasten.

Ansprechpartner vermittelt 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)).





## Das Band in den Bauch

Wie Eltern die Beziehung zu ihrem Baby jetzt schon stärken können

Ein fröhliches, zufriedenes Kind, das in einem Gefühl von Geborgenheit aufwächst, Eltern, die auf die Signale ihres Babys feinfühlig und sicher reagieren: So sieht der Start ins Familienleben aus, von dem werdende Mütter und Väter träumen. Den Schlüssel dazu beschreiben Frühpädagogen mit dem Zauberwort „Bindung“. Gemeint ist damit ein enges seelisches Band, das Eltern und Kinder schon vor der Geburt knüpfen können.

Werdende Mütter und Väter spüren es 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 Frauen oft ihre Hände beruhigend auf den Bauch, wenn sie erschrecken, und reden ihrem Kind gut zu. Tatsächlich bekommen Ungeborene vieles mit,



Veer.com

wachsen sein werden, viele haben Angst um ihre berufliche Existenz und ihr finanzielles Auskommen oder um eine wackelige Partnerschaft. Und manche warten erst auf das Ergebnis pränataldiagnostischer Tests und versagen sich so lange die Freude auf ein Kind, das vielleicht behindert sein könnte (vgl. S. 6, Das Ungeborene unter der Lupe).

Solcher Stress kann die Bindung von Mutter und Kind beeinträchtigen. Doch damit werden Babys fertig, solange sie gleichzeitig spüren: Meine Mutter steht trotzdem zu mir und freut sich auf mich!

Viele werdende Mütter und Väter tun ganz intuitiv viel für eine starke Bindung an ihr Kind:

- Sie streicheln den Baby-Bauch und sprechen mit ihrem Kind.
- Sie singen ihm ein Schlaflied vor.
- Sie halten innere Zwiesprache und „erzählen“ ihrem Baby, dass sie sich freuen oder aber auch, dass sie sich sorgen. Eine andere Möglichkeit der „Kontaktpflege“ mit dem Ungeborenen ist, ein Schwangerschafts-Tagebuch zu führen oder dem Baby Briefe zu schreiben.

Und: Eine Geburtsklinik, in der Mütter und Väter ihr Kind nach der Geburt im Kreißsaal ein paar Stunden lang ungestört kennen lernen können („Bonding“), unterstützt die Bindung zusätzlich. ■

### Du hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter

Du hast mein Inneres geschaffen, /  
mich gewoben im Schoß meiner Mutter.

Ich danke dir, dass du mich  
so wunderbar gestaltet hast. /  
Ich weiß: Staunenswert sind  
deine Werke.

Als ich geformt wurde im Dunkeln,  
kunstvoll gewirkt in den Tiefen  
der Erde, /  
waren meine Glieder dir  
nicht verborgen.

Deine Augen sahen, wie ich entstand, /  
in deinem Buch war schon  
alles verzeichnet;  
meine Tage waren schon gebildet, /  
als noch keiner von ihnen da war.

Wie schwierig sind für mich, o Gott,  
deine Gedanken, /  
wie gewaltig ist ihre Zahl!

Wollte ich sie zählen,  
es wären mehr als der Sand. /  
Käme ich bis zum Ende,  
wäre ich noch immer bei dir.

aus Psalm 139



Juliascha / dreamstime.com

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 ihr Blut überschwemmen und durch den Mutterkuchen auch das Kind erreichen.

Es sind natürlich nicht nur schöne Gefühle, die das Ungeborene auf diese Weise mitspürt. Fast alle Frauen zweifeln gelegentlich, ob sie ihren Aufgaben als Mutter ge-

## Lernen fürs Familienglück

Geburtsvorbereitung ist gut, Familienvorbereitung ist besser



R.-A. Klein / Fotolia.com

Schwangerschaft, Geburt, das Leben mit einem Baby: Paare, 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 – Kinderkriegen? Stillen? Halte ich die Schmerzen bei der Geburt aus? Was braucht ein Baby? Schaffen wir das alles? Können wir das lernen?

Die beruhigende Nachricht ist: Ja, ihr schafft das! Frauen und Männer haben eine Reihe von „intuitiven“ Fähigkeiten, die ihnen helfen, die Signale von Babys zu verstehen

und darauf einzugehen. Außerdem laden Familienbildungsstätten, Elternschulen von Krankenhäusern, Hebammenpraxen und vielerorts auch Initiativen „rund um die Geburt“ werdende Eltern zu einer Vielzahl von Kursen ein – von der Aquafitness für Schwangere über Yoga und Säuglingspflege bis zur Rückbildungsgymnastik.

Empfehlenswert für werdende Eltern ist vor allem ein Geburtsvorbereitungskurs, den sogar die Krankenkassen bezahlen (zumindest für die Frauen). Darin geht es längst nicht mehr nur darum, die Schwangeren mit ihren besonderen „Umständen“ vertraut zu ma-

chen und Atemtechniken zu trainieren, die ihnen über die Wehenschmerzen hinweghelfen sollen. Angesagt ist stattdessen eine umfassende Vorbereitung auf das Familienleben.

Dazu gehören

- Informationen über Schwangerschaft und Geburt und die Möglichkeiten, sie zu gestalten (einschließlich der Wahl der Geburtsklinik),
- Körperarbeit (Selbstwahrnehmung, Entspannungstechniken),
- Gespräche über körperliche und seelische Veränderungen, Erwartungen und Wünsche an das künftige Familienleben und die Arbeitsteilung in Familie und Beruf,
- die Stärkung des Kontakts zum Ungeborenen,
- die Förderung der Fähigkeit, ein Baby zu verstehen,
- Strategien, Stress zu bewältigen und Konflikte mit dem Partner fair und konstruktiv zu lösen – gerade im Blick auf die anstrengende erste Zeit mit dem Baby,
- der Erfahrungsaustausch mit anderen werdenden Eltern – mit der Chance, ein Netz gegenseitiger Unterstützung für die Zeit nach der Geburt zu knüpfen.

Dieses volle Programm liefern allerdings längst nicht alle Anbieter von Geburtsvorbereitungskursen; die üblichen sieben Abende, die die Krankenkassen bezahlen, reichen dazu bei weitem nicht aus. Deshalb tun Paare gut daran, nicht den erstbesten Kurs zu besuchen, sondern sich vorher gut über die Inhalte zu informieren. Je nachdem können sie versuchen, sich die fehlenden „Lektionen“ aus anderen Quellen zu holen. ■

### Über die Geburt hinaus

Wenn Sie die Elternbriefe regelmäßig lesen möchten, können Sie diese einfach unter [www.elternbriefe.de/bestellung](http://www.elternbriefe.de/bestellung) oder über die Geschäftsstelle der Elternbriefe (siehe Impressum) bestellen. Sie bekommen dann bis zum 9. Lebensjahr Ihres Kindes insgesamt 36 Elternbriefe zugeschickt. Als Newsletter kommen die Briefe viermal jährlich passend zum jeweiligen Alter des Kindes, per Post erhalten Sie zweimal jährlich zwei Briefe. Die Elternbriefe sind eine Initiative der Katholischen Kirche. Der Bezug ist kostenlos und endet automatisch mit der Zusendung von Brief 36.

Auf [www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de) finden Sie über die einzelnen Briefe hinaus unter **Familie von A bis Z** weiterführende Texte, Informationen und Linktipps zu zahlreichen Themen.

### Kurs-Tipps

**Kess-erziehen: Von Anfang an** unterstützt Mütter und Väter darin, sowohl für ihr Kind als auch für sich selbst zu sorgen. Sie erfahren, wie sie alltägliche Erfahrungsräume nutzen können, um die Entwicklung ihres Kindes zu fördern.

Infos unter [www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)

Wo Liebe ist und Leben, da ist Dynamik und Bewegung. Und Reibung. Damit es nicht überhitzt, ist es gut, miteinander zu reden. Das Gesprächstraining **EPL - Ein partnerschaftliches Lernprogramm** stärkt Paare darin, dies in einer Art und Weise zu tun, die das Verständnis füreinander, für die unterschiedlichen Sichtweisen und Bedürfnisse wachsen lässt. Mehr unter [www.epl-kek.de](http://www.epl-kek.de).

## Impressum

**Herausgeber:** Elternbriefe – du + wir e.V.  
Mainzer Str. 47, 53179 Bonn,  
Tel. 0228/93299795 (vormittags),  
[info@elternbriefe.de](mailto:info@elternbriefe.de), [www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de)  
(Bei Bestellung der Elternbriefe Geburtsdatum des Kindes angeben.)

**Redaktion:** Dr. Michael Feil, Hubert Heeg,  
Franziska Kindl-Feil, Josef Pütz  
(Konzeption und V.i.S.d.P.);  
unter Mitarbeit von Dr. Hildegard Kaulen

### Quellennachweis:

**Texte:** Segen S. 2: Albert Biesinger/  
Andrea Wohnhaas (Hg.), Das große Buch der  
Elternschule, Schwabenverlag Stuttgart, S. 20

**Gesamtherstellung:** [www.kippconcept.de](http://www.kippconcept.de)  
Bonn, Dezember 2011