

(Ungeplant) schwanger? Wie sag ich's meinen Eltern?

**Christoph Alton,
Pädagoge & Familientrainer**

Die allermeisten Konflikte in unseren Beziehungen entstehen, weil wir nicht miteinander reden wollen oder nicht reden können. Schon in unserer Kindheit haben wir es nicht gelernt, Gespräche ohne Verlierer zu führen.

Ein weiterer Grund unserer Sprachlosigkeit sind die bisherigen „Verletzungen“, die noch nicht beweint und auf dem Versöhnungsweg angegangen wurden. Wir hüten uns vor neuen „Verletzungen“ und leben unsere Beziehungen, ohne die eigenen Herzsensibilität an- oder aussprechen zu wollen.

Daher soll ein ehrliches Austauschen der je eigenen Gefühle geübt werden. Sich authentisch mitteilen zu dürfen ist ein Anrecht, das jedem Menschen die Chance eröffnet, mit seinen Talenten ausreifen zu können.

Oft steht in den sexuellen Beziehungen primär die emotionale Komponente des Menschen im Vordergrund, während die geistige Ebene der Vernunft und der Verantwortung ausgeschaltet bzw. nachgereicht werden. Genuss und Eigeninteressen sind vorrangig.

Mit Beginn der Schwangerschaft bist Du bereits Mutter.

Am Anfang der Schwangerschaft kommt es zu einer massiven hormonellen Umstellung, die den Körper und die Psyche aufs Muttersein vorbereitet.

Sehr ratsam ist es, sich bei einem Schwangerschaftskonflikt nicht gleich zu positionieren, sondern mit den Eltern zu reden. Zudem ist es wichtig, mit kompetenten Vertrauenspersonen, die außerhalb der eigenen Herkunftsfamilie sind, ein Für und Wider durchzudenken. Denn eine Abtreibung kann nicht rückgängig gemacht werden und vermag ein Leben lang psychische Belastungen hervorzurufen.

Es kann sein, dass Du Dich bisher nicht ehrlich mit Deinen Eltern austauschen konntest.

Sei mutig!

Dieser Gesprächsleitfaden wird nur Gewinner hervorbringen. Probier's! Du wirst sehen, es lohnt sich, auch für Deine Zukunft.

Kläre für Dich ab, mit wem Du (zuerst) sprechen möchtest.

Was sagt Dir Dein Bauchgefühl?

Höre und vertraue auf Deine innere Stimme.

Stelle Dir die Frage: „*Zu wem hab' ich mehr Vertrauen – zur Mutter oder zum Vater?*“

Nicht gleich mit dem Thema beginnen, sondern allgemeine, die Beziehung förderliche, verbindende Fragen stellen: Beispiel Tochter (Tina) und Mutter (M)

Geschichte:

Tina: Mama, darf ich Dich was fragen?

M: Ja.

Tina: Wie erlebst Du mich, seit ich mit Gerhard befreundet bin?

M: Ich merke, dass ihr sehr verliebt seid.

Tina: Glaubst Du, dass Gerhard der Richtige für mich ist?

M: Das kann ich nach so kurzer Zeit noch nicht sagen.

Tina: Wir lieben uns sehr und ich bin auch ganz glücklich. Seit unserer Beziehung gibt mir der Lebensalltag viel mehr Sinn. Ich denke so oft an ihn, wenn ich in der Schule bin.

M: Ja, schau, dass Du das Lernen nicht vergisst.

Tina: Mama, ich habe meine „Tage“ nicht mehr.

M: Schläfst Du schon mit Gerhard?

Tina: Obwohl ich es nicht vorhatte, haben wir vor drei Wochen miteinander geschlafen.

M: Hoffentlich bist Du nicht schwanger. Hast Du schon einen Schwangerschaftstest gemacht?

Tina: Ja, vor zwei Tagen.

M: Und wie war das Ergebnis?

Tina: Dass ich schwanger bin.

M: Das kann doch nicht sein! Du gehst noch zur Schule! Du verbaust Dir Deine Zukunft. Das kannst Du beenden. Dein Freund ist sicher auch für einen Schwangerschaftsabbruch.

Tina: Er sagt, dass er mir das überlassen möchte, wie ich mich entscheide.

M: Du bist noch viel zu jung und selber noch nicht erwachsen. Ich mache Dir einen Termin aus, dann kannst Du so weiterleben wie bisher.

Tina fühlt sich von allen alleine gelassen und spürt ihre Veränderungen, besonders in der psychischen Befindlichkeit.

Tina hatte Glück. Die Geschichte ging wie folgt weiter.

Tina geht zum Abtreibungsarzt, um eine Voruntersuchung machen zu lassen und einen Termin für die Abtreibung zu bekommen. Auf dem Weg dorthin begegnet sie einem ehemaligen Lehrer, zu dem sie viel Vertrauen hatte. Sie kommen schnell ins Gespräch und der ehemalige Lehrer verspricht ihr alle Unterstützung, um ein JA zum Kind und letztlich auch ein JA zu der eigenen Zukunft sagen zu können. Als sie nach Hause kommt, sagt sie ihrer Mutter, dass sie sich fürs Kind entscheidet. Die Mutter spürt gleich, dass ihre Tochter sich für ein klares und selbstbestimmtes JA positioniert hat, und hört auf, ihre Tochter pro Abtreibung zu manipulieren.

Das Kind ist auf die Welt gekommen. Auch die frisch gewordene Oma war beim Anblick des neugeborenen Enkelkindes glücklich.

Empfehlung für das Gespräch mit der jungen Schwangeren

Jeder Einzelne in unserer Gesellschaft ist aufgefordert, seine kollektive Verantwortung wahrzunehmen und für Schwangere in Not da zu sein.

Hilfreich im Gespräch mit Schwangeren sind folgende Merkmale:

1. Beim Zuhören wohlwollend anschauen und nach längerem, wachsamem Zuhören Wertzuschätzendes mit Worten rückmelden.
2. Ruhige Stimme
3. Fragen stellen: „Darf ich Dich was fragen?“ „Weißt Du, was ich an Dir wertschätze?“ „Was würde Dein Herz sagen, wenn alle äußeren Probleme nicht da wären?“
4. Ihr sagen: „Ich bin weiterhin bereit, Dich zu unterstützen, auch nach der Geburt Deines Kindes.“
5. Am Ende des Gesprächs sagen: „Wie sollen wir verbleiben?“ „Hast Du eine Überlegung, die für Dich passt?“

BUCHTIPP

Christoph Alton

Konfliktgespräche ohne Verlierer



Dieses Buch sowie Vorträge und Interviews als kostenloser Download unter konfliktgespracheOHNEverlierer.net