

Ohne Partner durch die Schwangerschaft: Stark bleiben

Unruhiges Wasser und starker Wind: Setze die Segel

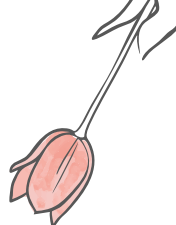
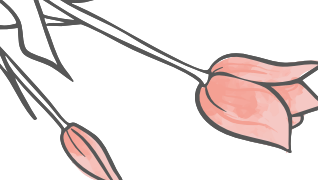
Vermutlich hast Du Dir die Situation ganz anders vorgestellt: Eine Schwangerschaft mit Partner an der Seite, voller Freude auf das neue Leben, über diese Zeit eines Wunders, einer Veränderung und eines Neubeginns...

Doch nun ist es anders gekommen als wahrscheinlich erhofft. Vielleicht hast Du keinen festen Partner, vielleicht habt Ihr Euch getrennt... Wie Deine persönliche Geschichte auch aussehen mag, es ist verständlich, dass Du es für Dein Leben und das Leben Deines Kindes anders gewünscht hast.

Wenn Du nun Traurigkeit, Ängste und Sorgen, Unsicherheiten und auch eine gewisse Einsamkeit erlebst, ist das völlig normal. All diese **Gefühle darfst Du zulassen**. Manchmal hilft es, sie zu sortieren und zu verarbeiten, zum Beispiel ein Tagebuch zu führen oder mit vertrauensvollen Freunden zu sprechen. Vergiss nur nicht: Es liegt an Dir, ob Du Dich von den Gefühlen treiben lässt, in unruhigem Wasser, oder: Ob Du selbst die Segel, den Kurs setzt und den Wind nutzt. 🚢

Vielleicht kommt immer wieder auch die zaghafte Stimme durch, die sagt: Ich muss und werde nun auch **stark sein – für mein Kind**. Auch dieser Stimme und den damit einhergehenden Gefühlen wie **Hoffnung und Entschlossenheit** darfst Du immer mehr Raum geben und sie in Dir wachsen lassen. Denn trotz schwieriger Umstände und Herausforderungen kannst Du diese Zeit auch als besonders und schön erleben!





Wenn Du magst, kannst Du dazu zwei kleine Übungen machen:

Was habe ich bisher schon alles in meinem Leben geschafft? 💪
Schreibe auf, worauf Du stolz bist.
Du wirst sehen, wie viel Stärke bereits in Dir steckt.

Wofür kann ich alles dankbar sein? 🙏
Notiere, was Dir Kraft gibt und Dir gut tut – selbst die kleinen Dinge zählen!

Das, was Du hier nun eingetragen hast, kannst Du Dir **immer wieder vor Augen holen**, durchlesen und auch weiterhin ergänzen. Es kann Dir helfen, Dich aus negativen Emotionen herauszuholen und den Fokus wieder auf das Wesentliche zu lenken – auf das Leben, das in Dir heranwächst, und auf die Stärke, die in Dir steckt.

Gemeinsam statt allein – ein unterstützendes Netzwerk

Vielleicht fühlst Du Dich ohne Partner gerade wenig getragen/unterstützt und auch einsam. Doch ohne Partner zu sein, bedeutet nicht zwangsläufig alleine alles bewältigen zu müssen.

Viele Frauen berichten, dass sie gerade durch diese Erfahrung enge Bindungen zu Freunden, Familienmitglieder oder neuen Bekanntschaften aufbauen konnten. Trau Dich, **Hilfe anzunehmen** und Deine Familie und Freunde einzubinden. Ob es darum geht, Dich zu einem Arzttermin zu begleiten, mit Dir Einkäufe zu erledigen oder einfach



zuzuhören und **Freuden und Sorgen zu teilen** – Menschen im Umfeld sind oft bereit zu unterstützen, wenn sie wissen, wie sie helfen können.

Auch **Communities** (online und offline) für Schwangere und Mütter ohne Partner können eine Stütze sein. Viele Frauen haben ähnliche Erfahrungen gemacht. Der Austausch mit Frauen in ähnlichen Situationen gibt Mut, liefert neue Perspektiven und zeigt Dir, dass du nicht allein bist.

Ein weiterer Tipp: Informiere Deinen Arzt und Deine Hebamme darüber, dass Du ohne Partner bist. Dementsprechend können sie auf Dich eingehen und Dir z.B. entsprechende Angebote machen. Beispielsweise bieten Hebammen Geburtsvorbereitungskurse oftmals auch ohne den Partner an.

Finanzielle Unterstützung – Absicherung für Dich und Dein Kind

Für den Fall, dass Du Dir auch über das Finanzielle Gedanken machst, helfen Dir hoffentlich folgende Infos, dass Du gelassener werden kannst.

Von dem Vater des Kindes stehen Dir **Unterhaltszahlungen/Alimente** zu. Zahlt er diese nicht oder unzureichend, erhältst Du das Geld von den Ämtern vorausgezahlt.

Es gibt auch oftmals die Möglichkeit, dass Du einen finanziellen Zuschuss zur Baby-Erstausrüstung erhältst – und andere Mittel für Alleinerziehende. Erkundige Dich vor Ort, zum Beispiel beim Jugendamt/der Kinder- und Jugendhilfe.

Mehr Infos erhältst Du auch hier: Schwanger - was steht mir an finanzieller Hilfe zu? – inkl. Selbsttest für [Deutschland](#) | für die [Schweiz](#) | für [Österreich](#) | für [Südtirol](#)

Was werden die anderen denken? Und was zählt wirklich?

Vielleicht fragst Du Dich manchmal, was andere Menschen über Dich und Deine Situation denken könnten. Doch erinnere Dich daran: Was andere denken oder sagen, hat keine Bedeutung für Deinen Wert oder den Deines Kindes. **Wichtig seid Ihr beide** – nicht die Meinungen oder Erwartungen anderer.

Ein kleines Beispiel kann Dir helfen, das zu verstehen: Wenn Person A Person B schlägt, sagt das nichts über Person B aus – es sagt etwas über Person A aus. Genauso ist es mit Gedanken oder Gerede anderer Menschen: Sie spiegeln mehr über die Person selbst wider als über Dich.

Dein Wert bleibt unberührt, unabhängig davon, was andere denken. Richte Deinen Fokus auf Dich und Dein Kind. Du darfst Dich also ganz auf Dich und Dein Kind konzentrieren und in Deiner Art und Weise diese Herausforderung meistern – somit kannst Du sogar für andere ein leuchtendes Vorbild sein! ★



Wie wird sich alles mit dem Kind und dem Vater entwickeln? – Chancen für die Zukunft

Vielleicht fragst Du Dich, wie es Deinem Kind einmal ergehen wird oder wie sich die Beziehung zum Vater Deines Kindes weiterentwickeln könnte.

Auch hier darfst Du Dir allen Druck nehmen: Gehe einen Schritt nach dem anderen!

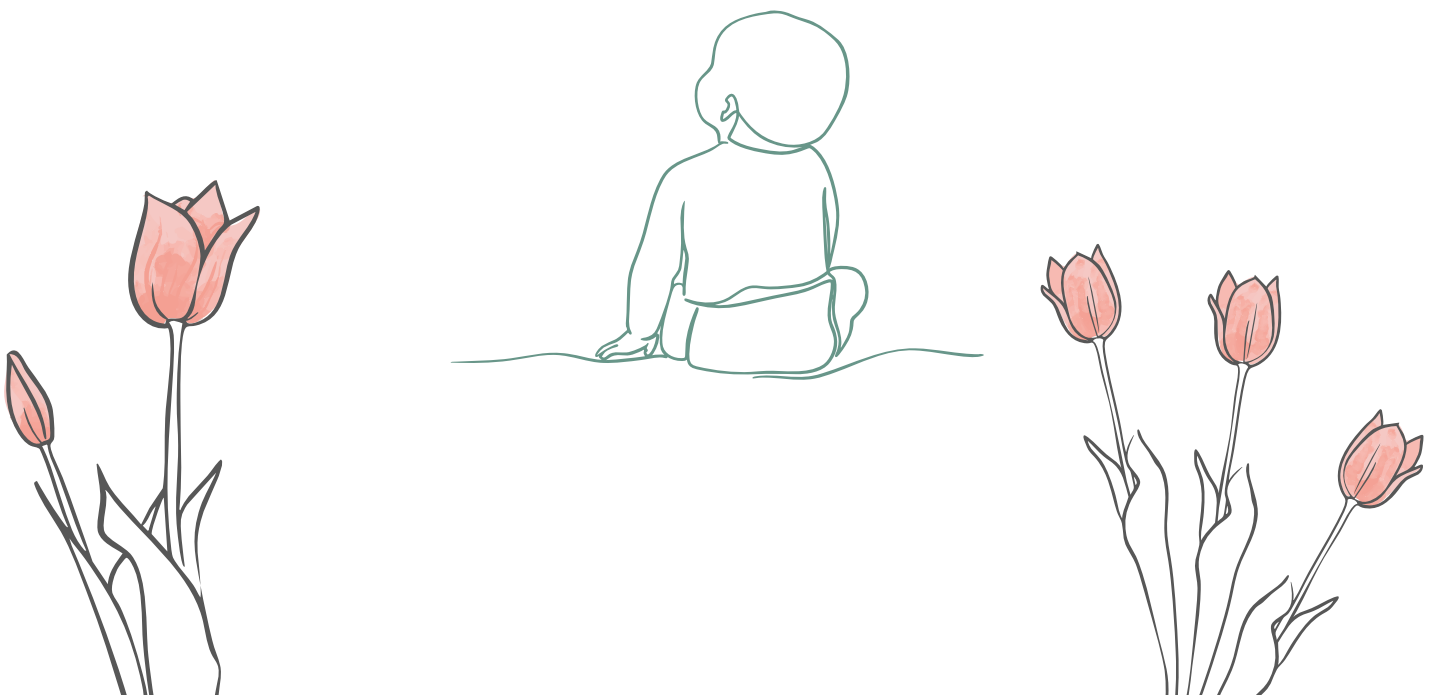
Dein Kind hat bereits jetzt das Wichtigste – **eine Mami wie Dich, eine Heldin**, die mit all ihren Gedanken und ihrem Herzen bei ihrem Kind ist. Und damit hat Dein Kind erst einmal alles, was es braucht, um sich gesund zu entwickeln!

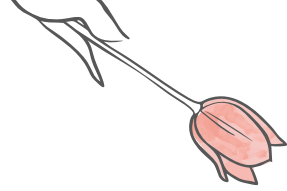
Du bist mutig, Du bist stark und Du bist genug. Traue Dir zu, diese Zeit mit offenem und hoffnungsvollen Herzen zu gestalten. Dein Kind wird spüren, wie viel Liebe und Hingabe in Dir steckt – und damit machst Du ihm ein großes Geschenk.

Ob und wie der Vater Verantwortung übernehmen wird oder welche Rolle er im Leben des Kindes spielt oder wie es mit dem Sorgerecht aussieht, ist vielleicht noch offen. Doch es ist möglich, trotz Trennung gemeinsam zum Wohle des Kindes zu handeln – **getrennt, aber nicht allein**. Ihr könnt **gute Eltern sein**, auch wenn ihr getrennt seid.

Falls der Vater unbekannt ist oder sich entscheiden sollte, keine Verantwortung zu übernehmen, darfst Du darauf vertrauen, dass Dein Kind sich dennoch gut entwickeln wird. **Kinder sind oft robuster** als wir meinen und die allermeisten entwickeln sich zu stabilen Persönlichkeiten und glücklichen Erwachsenen – unabhängig davon, ob die Eltern zusammen oder getrennt waren.

Selbst scheinbar perfekte Startbedingungen sind keine Garantie für ein gelingendes Leben. Es kommt auch immer darauf an, was wir selbst daraus machen. Was wirklich zählt, ist, was wir aus den Gegebenheiten machen. Du und Dein Kind werdet Euren Weg finden! ❤️





Zwei Frauen berichten: Romy und Sandra*

* Zum Schutz der Frauen wurden die Namen anonymisiert.

R Romy: „Ich bin nach Berlin gezogen und wollte erst studieren. Mit der Schwangerschaft ist die Zeit kurz stehen geblieben, vor allem, weil ich zu dem Zeitpunkt von meinem Freund getrennt war... Die Unterstützung von Profemina hat mir dabei echt gut getan. Was mir geholfen hat, dass Katrin erst zugehört hat. Und dass sie immer wieder gezeigt hat, auch andere haben es geschafft. Auch andere sind jetzt glücklich, obwohl sie am Anfang vielleicht unglücklich waren. Katrin hat mir geholfen, an mich selbst zu glauben, dass ich das schaffe. Wir haben dann nach Lösungswegen geguckt. Das hat mir richtig Kraft gegeben, und Hoffnung.

Ich bin jetzt so richtig stolz auf meinen Kleinen. Es ist der nächste Mensch in meinem Leben, einfach ein Teil von mir. Und wenn ich sehe, wie viele Menschen ihn lieben. Wir sind richtig froh, dass er da ist!“

S Sandra: „Ich habe gerade einen neuen Job angefangen und einen Monat später: Du bist schwanger. Ich war Single und bin es immer noch. Das war dann auf einmal eine herausfordernde Situation: Wie geht das mit dem Job? Wie wird es mit dem Papa, wie wird er reagieren? Wie werde ich es finanziell schaffen? Mir hat es dann innerlich ein gutes Gefühl gegeben, weil ich Anlaufstellen und eine Beraterin von Profemina hatte. Nach dem ersten Telefonat mit Bianca habe ich schon gespürt: Es gibt da draußen doch Unterstützung, dass ich es auch alleine schaffen kann. Ich bin froh, dass ich innerlich stark geblieben bin. Und auch wenn wir finanziell jetzt nicht die großen Ausflüge unternehmen können oder ich ihm nicht die teuersten Spielsachen kaufen kann, kann ich ihm aber die Zeit zusammen schenken – ich glaube, das ist am wichtigsten, zumindest für mich.“

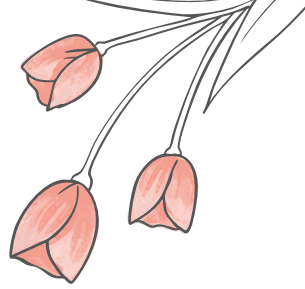
Weitere Erfahrungen von Single Moms, sowie Infos und Anlaufstellen findest Du auch hier – klicke auf den Länderbutton für Deutschland/Schweiz/Österreich/Südtirol:

Schwanger und (vielleicht) alleinerziehend

Eine Abenteuerreise zu zweit: Eine besondere Verbindung entsteht

Deine Schwangerschaft ist der Beginn einer einzigartigen Reise für Dich und Dein Kind, die sowohl Herausforderungen aber auch unzählige Wunder bereithält. Worauf Du dabei den Fokus legst und wie Du etwas bewertest, bestimmst allein Du. Denn jede Herausforderung birgt auch die **Chance, über sich selbst hinauszuwachsen.**





Hilfreiche Fragen können sein:

Was kann ich aus dieser Situation lernen?

Welche neuen Stärken kann ich entwickeln?

Was möchte ich diesem kleinen Menschlein mit auf den Weg geben?

Welche Werte möchte ich ihm vorleben?

Gemeinsam mit Deinem Kind wirst Du Höhen und Tiefen erleben, die Euch näher zusammenbringen und Dich als Mama immer wieder über Dich hinauswachsen lassen. Eine Verbindung, die geprägt ist von Liebe, Wachstum und neuen Erfahrungen.

Vertraue darauf, dass diese Reise so einzigartig ist wie Ihr beide. Mit Deinem Mut, Deiner Hingabe und all der Liebe, die in Dir steckt, schaffst Du eine wundervolle Basis für ein Leben voller kleiner und großer Wunder. ❤️❤️



Impressum & Kontakt



Die Inhalte dieser Seiten stammen aus dem eBook **Das 2x1 der Schwangerschaft** von Profemina.

Profemina International GmbH SOZIALUNTERNEHMEN (2025): Das 2x1 der Schwangerschaft. Ermutigende Briefe für Dich Journals und wissenswerte Infos (1. Aufl.), Bozen. <https://www.profemina.org/de-de/2x1-der-schwangerschaft>

Herausgeber: Profemina International GmbH SOZIALUNTERNEHMEN, Laubengasse 76, 39100 Bozen, Italien; vertreten durch Kristijan Aufiero, Geschäftsführer; Eintragung im Handelsregister der Handels-, Industrie-, Handwerks- und Landwirtschaftskammer Bozen, Provinz Bozen. Eintragungs-, Steuer- und Mehrwertsteuernummer: 03117840219. Gesellschaftskapital: EUR 20.000,00.-, vollständig eingezahlt.

ISBN 979-12-210-8824-3

Redaktion: Verena Küpper, Jeanette Onusseit, Yvonne Onusseit, sowie Dr. med. Barbara Dohr, Helena Jocher, Kerstin Sonsalla

Design/Layout: Hélène Frelon, Alexandra Schmid

Kostenloser Download: [profemina.org/2x1](https://www.profemina.org/2x1)

Gratuliere mit dem eBook Deinen Freundinnen zur Schwangerschaft! Hier findest Du liebevoll gestaltete Online-Gutscheine zum 2x1, die Du einfach verschicken kannst!

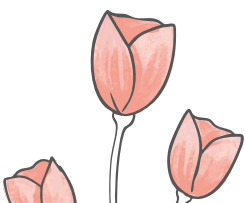
Kontakt: info@profemina.org | www.profemina.org

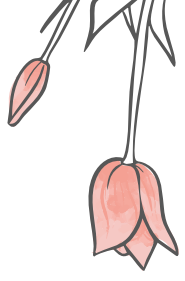
📞 Telefon: 0 8000 60 67 67 (Deutschland)
00 8000 60 67 67 0 (Österreich, Schweiz, Südtirol)

📞 Oder melde Dich über **WhatsApp!**

Profemina in Social Media: [TikTok](#) | [Pinterest](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [YouTube](#)

Die Arbeit von Profemina trägt sich durch Spenden. Wenn Du uns unterstützen möchtest, schau gerne auf unserer Homepage vorbei.





Weblinks und weiterführende Seiten

Falls ein **Hyperlink** nicht funktioniert,
findest Du hier alle Adressen im Überblick.

Schwanger - was steht mir an finanzieller Hilfe zu?

Deutschland: <https://www.profemina.org/de-de/schwangerschaft/finanzielle-hilfen>

Schweiz: <https://www.profemina.org/de-ch/schwangerschaft/finanzielle-hilfen>

Österreich: <https://www.profemina.org/de-at/schwangerschaft/finanzielle-hilfen>

Südtirol: <https://www.profemina.org/de-it/ungeplant-schwanger/finanzielle-sorgen>

Vielleicht (alleinerziehend)

<https://www.profemina.org/de-de/ungeplant-schwanger/vielleicht-alleinerziehend>

Weiterführende Links

Kontakt zu den Beraterinnen von Profemina e.V. – Whats App, E-Mail, Telefon

<https://www.profemina.org/de-de/kontakt>

Unsere Arbeit

<https://www.profemina.org/de-de/ueber-uns/unsere-arbeit>

Medieninformation

<https://www.profemina.org/de-de/ueber-uns/presse>



Rechtliche Hinweise



Urheberrecht: Alle Inhalte, einschließlich Texte, Grafiken und Bilder, unterliegen dem Urheberrecht von Profemina International GmbH Sozialunternehmen. Jede Vervielfältigung, Bearbeitung oder Verbreitung ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Haftungsausschluss: Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Profemina International GmbH Sozialunternehmen übernimmt jedoch keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte. Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.



Wir wünschen Dir von Herzen alles Gute!
Dein Profemina-Team

