

Ich habe (noch) keine Freude oder Muttergefühle: Hilfreiches Wissen

Wenn Du noch keine richtige Freude über Deine Schwangerschaft empfindest oder kaum positive Gefühle wahrnimmst, bring Dich das vielleicht ganz schön durcheinander. Das ist sehr verständlich!

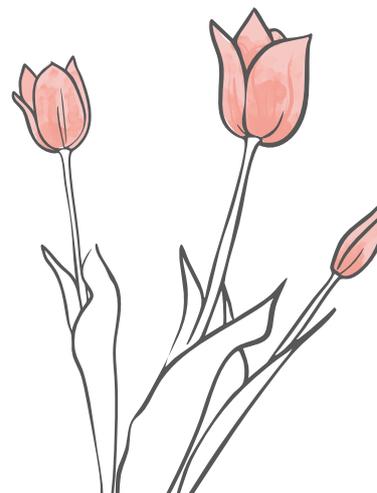
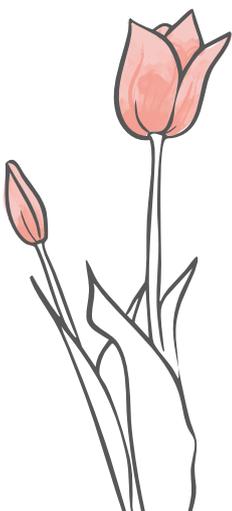
Viele Frauen haben die Vorstellung, wenn sie schwanger sind, geht die Sonne auf, sie strahlen dann automatisch und sind einfach nur glücklich... Wenn dem aber nicht so ist, fragst Du Dich vielleicht: „Was ist eigentlich los? Ist alles in Ordnung mit mir? Warum ist das so?“

Zunächst einmal, kannst Du ganz beruhigt sein: Mit Dir ist alles in Ordnung! Es kann verschiedene Gründe geben, warum Du im Moment noch keine große Freude spüren kannst oder Du vielleicht auch so etwas wie Muttergefühle vermisst. Schauen wir uns das hier einmal gemeinsam an:

Zu Beginn der Schwangerschaft: Hormone, Symptome und alles ist noch abstrakt ...

Vor allem in den ersten Schwangerschaftswochen sind die **verschiedenen Hormone zur Erhaltung der Schwangerschaft sehr aktiv** – das kann sich in der Tat stark auf das innere Gefühlsleben auswirken. Es kann also sein, dass Dir eher zum Weinen zu Mute ist, dass Du unsicherer und emotionaler bist. Doch in der Regel pendeln sich die Hormone nach dem ersten Schwangerschaftsdrittel (Monat 1-3) wieder ein und oftmals geht dann tatsächlich einfach die Sonne auf. ☀️

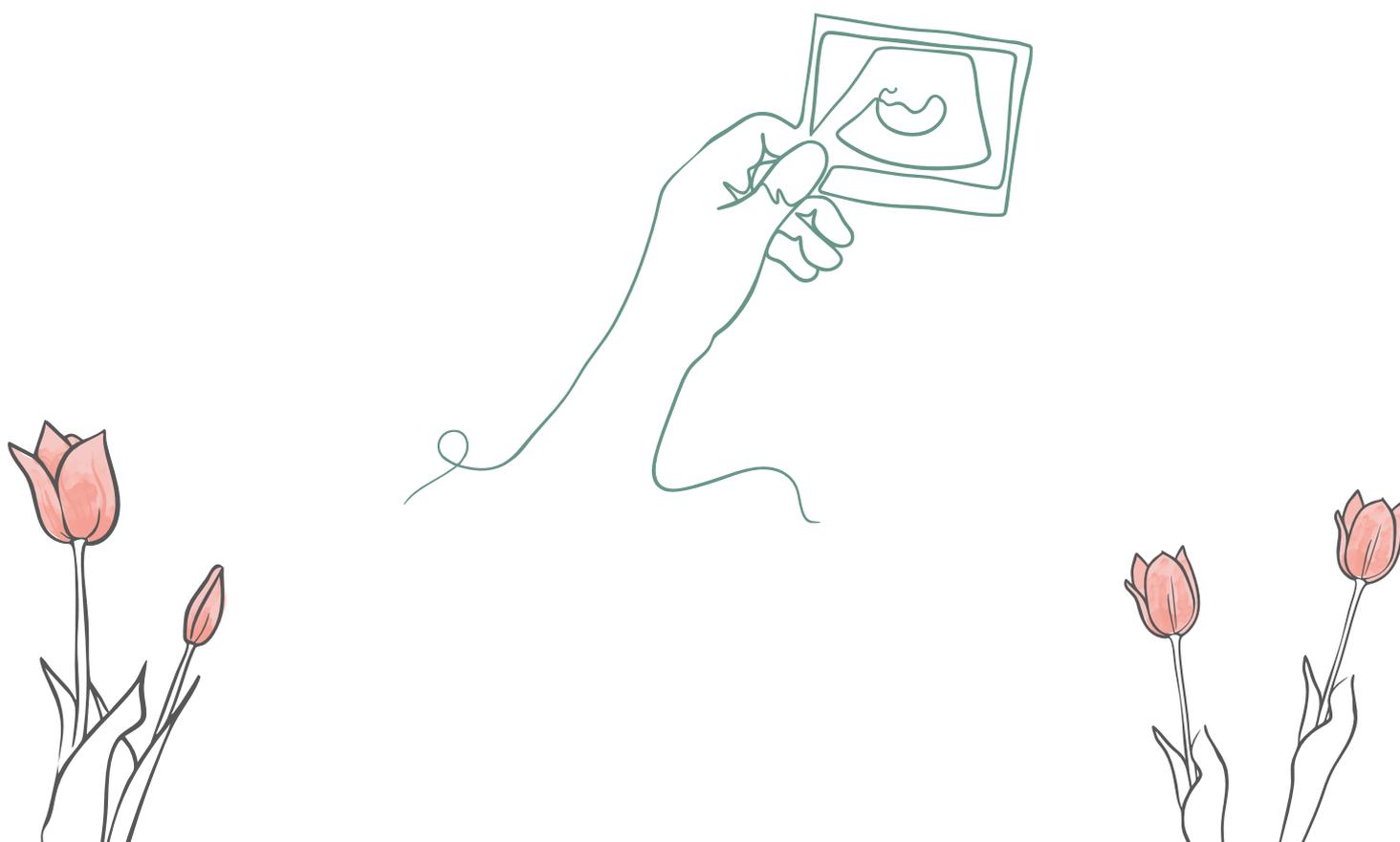
Zudem kann es sein, dass Du typische **Schwangerschaftssymptome und Beschwerden hast und Dein Körper sehr damit beschäftigt** ist. Wenn Dir zum Beispiel ständig übel ist, Du Dich oft Übergeben musst, dann raubt das sehr viel Kraft! Die gesamte Energie wird für die körperlichen Vorgänge benötigt – da ist sozusagen kein Platz mehr für Gefühle. Noch nicht!



Vielleicht kennst Du ein ähnliches Phänomen nach vielen Prüfungen in der Schule oder nach großen Projekten in der Arbeit, die eine Anstrengung über einen längeren Zeitraum erfordert haben. Man ersehnt sich den Abschluss so sehr herbei und müsste sich eigentlich direkt freuen, wenn es vorüber ist. Aber der Körper ist noch im **angespannten Modus** und man selbst realisiert noch nicht wirklich, dass es geschafft ist. **Gefühle brauchen meist mehr Zeit und können erst richtig durch dringen, wenn der Körper zur Ruhe kommt und sich erholen kann.** Auch hier gibt es eine gute Nachricht: Schwangerschaftssymptome wie z.B. Übelkeit legen sich meist nach den ersten 3 Monaten und es wird besser! Für Tipps und Medikamente bei Schwangerschaftssymptomen kannst Du Dich an Deine Frauenärztin/Deinen Frauenarzt wenden, damit es Dir besser geht!

Ein weiterer Punkt zu Beginn ist: Die Schwangerschaft ist **noch sehr abstrakt**. Du weißt zwar vom Kopf her, dass Du schwanger bist, aber Du spürst Dein Kind noch nicht und es ist Dir noch nicht anzusehen, dass Du schwanger bist. Da ist ein winziges kleines neues Menschlein in Dir, aber die Bewegungen sind erst später spürbar. Du hast zwar vielleicht Schwangerschaftssymptome, aber Dein Bauch wächst erst noch und macht alles auch nach außen hin erst später sichtbar. Ein **entscheidender Moment**, ist für viele Schwangere daher: **Das erste Ultraschallbild oder die Herztöne des Kleinen sehen zu können. Dann wird es viel greifbarer!** Je nach Schwangerschaftswoche ist aber am Anfang auch noch nicht viel zu erkennen und womöglich braucht es noch mehr Zeit, bis Du die Schwangerschaft für Dich wirklich fühlen kannst und somit auch Deine Emotionen wachsen können.

Nimm Dir den Druck in dieser ersten Zeit, Freude fühlen zu müssen!



Hattest Du einen Kinderwunsch oder war die Schwangerschaft eine kleine Überraschung? – Du darfst langsam in der neuen Realität ankommen

Vielleicht ist es auch so, dass Du ungeplant schwanger geworden bist. Du hattest damit nicht gerechnet und Deine bisherige Lebensplanung wurde zunächst auf den Kopf gestellt. Möglicherweise war und ist das teilweise noch mit einigen Sorgen und offenen Fragen verbunden. Vielleicht weißt Du noch nicht genau, wie sich alles regeln wird, um gut für Dein Kind sorgen zu können. Das ist verständlich! Zum einen wurdest Du vom Leben überrascht, wodurch es erstmal eine Zeit brauchen kann – eben auch gefühlsmäßig – um auf dem neuen Weg anzukommen und zu verstehen, dass Du tatsächlich ein Kind erwartest. Zum anderen kann es sein, dass Du genau deshalb noch mit vielen anderen Gedanken beschäftigt bist. Vermutlich organisierst Du gerade einiges, weil Du für die nächsten Monate und Jahre neu planen musst. Durch diese vielen Gedanken und Tätigkeiten, hat das Herz bisher nur wenig Raum, zu fühlen und seine Gefühle zu äußern.

Wenn Dein Kind geplant war, kann es trotzdem sein, dass Du nicht damit gerechnet hast, dass es so schnell klappt. Auch dann kann es eine Zeit brauchen, bis man begreift, dass es nun wirklich soweit ist.

Auch nach einem langen Kinderwunsch kann das der Fall sein. Nach dem Hin und Her von Hoffnung und Enttäuschung erwarten nicht wenige, dass eine wahre Explosion an positiven Gefühlen eintritt. Doch gerade dann ist vielleicht immer noch eine gewisse Vorsicht spürbar, die man sich zuvor als Schutzmechanismus antrainiert hat, um leichter mit Enttäuschungen umgehen zu können. Das Innere versteht noch nicht, dass die Vorsicht weggeschoben werden kann und Du Dir erlauben kannst, Dich vorbehaltlos zu freuen.

Sei nachsichtig mit Dir und hab Geduld! ❤️

Im weiteren Verlauf der Schwangerschaft: Wie geht es mir körperlich? Was beschäftigt mich gerade in meinem Leben?

Es gibt Schwangerschaften, die auch nach den ersten Wochen und Monaten beschwerlicher sind als erhofft. Beispielsweise wenn die Übelkeit anhält, andere Beschwerden einem zu schaffen machen oder Komplikationen eintreten und die Entwicklung des Kindes öfter medizinisch überwacht werden muss. Wenn es Dir also weiterhin nicht so gut gehen sollte, dann ist es verständlich, dass positive Gefühle nicht so leicht aufkommen können. Das ist eine Zeit, durch die man irgendwie durch muss. Trotzdem kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, dass sich das auch jederzeit verbessern kann!

Genauso kann es sein, dass Dich ganz anderes gerade im Leben beschäftigt, beruflich wie privat. Wenn Du andere Sorgen hast oder Dich ständig in Anspannung und Stress erlebst, können weder Körper noch Seele wirklich zur Ruhe kommen.



Schaue einmal ehrlich auf Dein Leben und Deinen Alltag. Was raubt Dir gerade Kraft – vielleicht auch eher still und heimlich, aber stetig? Worum drehen sich Deine Gedanken? Und: An welchen Stellen könntest Du entlastet werden oder Dir Hilfe und Unterstützung nehmen?

Erlaube Dir, jetzt besonders gut für Dich und Dein Kind zu sorgen! 🚗



Die Sorge: Werde ich eine gute Mutter sein?

Nicht selten kommt es vor, dass schwangere Frauen die Sorge haben, keine gute Mutter zu sein, wenn sie während der Schwangerschaft nicht freudestrahlend oder jubelnd durch die Welt laufen und sich bereits als Mutter fühlen oder auf die Zeit als Mutter freuen.

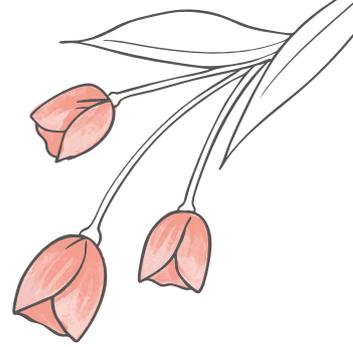
Aber: Freude oder andere schöne Emotionen während Schwangerschaft sind keine Voraussetzung dafür, eine gute Mutter zu sein! Jede Schwangerschaft wird unterschiedlich erlebt. Und je nach Situation kann es mal mehr oder weniger ein „Augen zu und durch“ oder ein „Zähne zusammenbeißen“ sein. Das wünschst sich natürlich niemand und die körperlichen oder seelischen Belastungen können sehr herausfordernd sein.

Was hilft, ist der Blick auf das große Ganze: Dein Körper leistet enorme Arbeit, um Dich und Dein Kleines zu versorgen! Dein Baby ist in Deinem Bauch sicher geborgen und gut geschützt vor der Außenwelt und dem Trubel dort! Du darfst Dich auf das freuen, was noch kommt: Dein Baby in Deinen Armen zu halten, es kennenzulernen und ganz viel Liebe zu erfahren!

Wenn Du Dein erstes Kind erwartest, kannst Du Dir vielleicht auch noch gar nicht vorstellen, wie es als Mutter sein wird. Es ist verständlich, wenn Du jetzt noch keine Muttergefühle hast oder Dich gemischte Gefühle im Blick auf das Mutter-Sein beschäftigen. Zum einen Vorfreude und zum anderen auch Unsicherheiten.

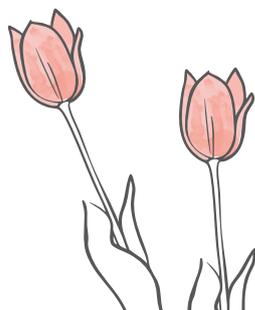
Gefühle kommen und gehen, wie Wellen auf dem Ozean. Doch im Ozean selbst sind so viele herrliche Dinge zu entdecken, wie Fische, Korallen, Delphine ... oder wie sich die Sonnenstrahlen im Wasser brechen. **Versuche diesen tieferen Blick zu wagen:** Um was geht es jetzt? Was ist mir wichtig? Wer bin ich? Welche Stärken habe ich? Wie blicke ich auf das Leben? Was ist mein Ziel und meine Vorstellung? Es wird alles gut werden! Halte durch und hab Vertrauen in Dich! 💪





Was Du tun kannst!

- **Schreibe auf**, was Dich beschäftigt, welche Baustellen im Leben, Fragen oder Sorgen Dich umhertreiben. Somit kannst Du sie auch mal bewusst zur Seite legen und hast sie ein Stück weit abgegeben. Auch ein Tagebuch oder Journals können dabei helfen.
- Sorge immer mal wieder für **ruhige Pausen und Momente**, die nur Dir gehören. Vielleicht hast Du einen Lieblingsort, an dem Du gut auftanken kannst? Oder in welchen Situationen, bei welcher Musik ... kann Deine Seele baumeln?
- **Sprich mit vertrauten Menschen** darüber, wie es Dir geht. Schäme Dich nicht dafür, sondern überlege, wer Dich verstehen könnte und bei wem Du so sein kannst, wie Du bist. Ein ehrliches wertschätzendes Gespräch kann so wohltuend sein!
- **Halte positive Bilder vor Deine Augen!** Was gibt Dir Hoffnung? Auf was freust Du Dich? Du kannst Deine Ziele, zum Beispiel, Dein Baby im Arm zu halten auch malen und kreativ gestalten. Schau solche positiven Bilder immer wieder an, damit sie Dich daran erinnern und durch schwierige Zeiten tragen!
- Wenn Du Dich gar nicht wiederkennst in Deinen Gedanken und Gefühlen und wie in einem tiefen Loch befindest, könnte auch eine Schwangerschaftsdepression dahinter stecken. Dann **zögere nicht, Dir professionelle Hilfe zu holen!** Deine Hebamme und Ärzte haben dafür Verständnis; sie kennen solche Situationen und können Dir helfen! Wenn es Dir guttun würde, melde Dich gerne bei uns, um mit **unseren Beraterinnen von Pro Femina e.V.** zu sprechen – kostenlos und vertraulich.
- Sei Dir bewusst, wenn Du den Wunsch hast, Dich über die Schwangerschaft und Dein Kleines zu freuen, dann ist das der erste Schritt auf dem Weg und es wird zu seiner Zeit auch so kommen! Hab Vertrauen!



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!

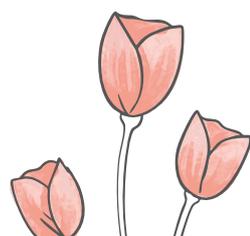
Kontakt: info@profemina.org | www.profemina.org

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

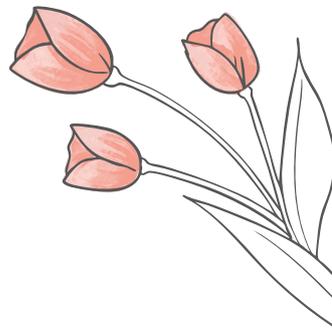
📞 Oder melde Dich über **WhatsApp!**

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.



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*

