

Ungeplante Schwangerschaft: Deine Geschichte vom unerwarteten Anfang

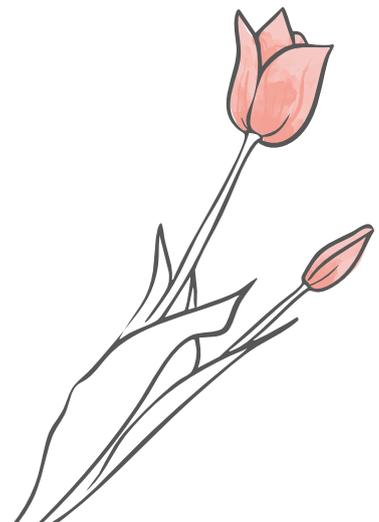
"Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist,
andere Pläne zu machen."

John Lennon

Wenn alles auf dem Kopf steht

Vielen Frauen geht es wie Dir! Eine Schwangerschaft, die unerwartet und völlig überraschend kommt, ist keine Seltenheit, auch wenn Du Dich möglicherweise damit eher alleine fühlst. Es ist natürlich auch nicht unbedingt eine Situation, über die gesprochen wird. Vielleicht hast Du Dich selbst bisher keinem so richtig anvertraut, weil Dir die richtigen Worte fehlen oder Du nicht sicher bist, ob man Dir das nötige Feingefühl und Verständnis entgegenbringen wird.

Eine ungeplante Schwangerschaft ist ein sensibles Thema, das viel Raum für persönliche Gefühle, Gedanken und Entscheidungen braucht. Es ist vermutlich kein leichtes Kapitel, das Du gerade durchlebst oder welches hinter Dir liegt. Dein Leben wird förmlich auf den Kopf gestellt. Plötzlich wurdest Du in eine neue Realität katapultiert. Und genau das ist der Punkt: Manchmal schreibt das Leben seine eigenen Geschichten, ohne uns vorher zu fragen. Dinge, die gestern wichtig waren, erscheinen plötzlich nebensächlich, und was vorher fern lag, rückt auf einmal ganz nah.





Deine eigene Geschichte

Bei Profemina melden sich täglich hunderte Frauen mit ähnlichen Erfahrungen. Sie kommen aus den unterschiedlichsten Lebenssituationen: jung, älter, alleinstehend oder in Partnerschaft, beruflich engagiert, in der Elternzeit oder mit der Pflege von Angehörigen beschäftigt. Jede Frau hat ihre eigene Geschichte, und jede Schwangerschaft bringt individuelle Herausforderungen mit sich.

Vielleicht stehst auch Du noch am Anfang Deiner beruflichen Laufbahn, bist mitten im Studium oder bereits Mutter mit Kindern, die Deine ganze Aufmerksamkeit brauchen. Vielleicht hattest Du die Familienplanung längst abgeschlossen oder befindest Dich in einer Partnerschaft, die gerade etwas schwierig ist und kriselt. Selbst mit Verhütung kann es zu einer Schwangerschaft kommen – das Leben hat sich einfach seinen Weg gesucht.

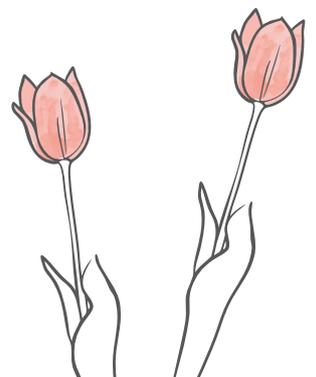
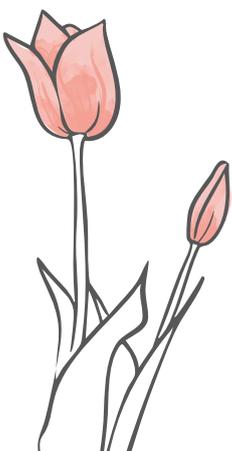
Vor der Frage: Wie geht es weiter?

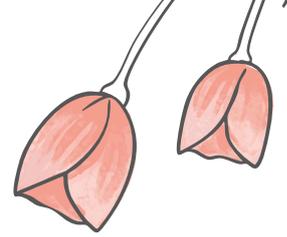
Jede Geschichte ist einzigartig, und doch eint sie die eine Frage: Wie geht es jetzt weiter? Vielleicht hast Du Dich schon intensiv mit dieser Frage beschäftigt, hast Antworten gefunden oder bist noch mitten im Prozess. Vielleicht liegt eine Zeit voller Unsicherheiten und schwieriger Entscheidungen hinter Dir.

Es wäre nicht ungewöhnlich, wenn Du sogar über eine Abtreibung nachgedacht hast, weil Du zunächst überhaupt nicht wusstest, wie alles nun werden soll. Oder weil Du beispielsweise wenig Unterstützung und Zuspruch von Deinem Umfeld erhalten hast. Du hast Dir verantwortungsvolle Gedanken gemacht, Verschiedenes abgewogen und Dich für Dein Kind entschieden. Was für ein schöner und mutiger Schritt!! Wenn dabei trotzdem noch Ängste mitschwingen oder Fragen offen sind, ist auch das völlig in Ordnung. **Eine Entscheidung bedeutet nicht, dass alle Sorgen plötzlich verschwinden. Es ist ein Prozess, der Zeit braucht, um sich gestärkt zu fühlen und verschiedene Lösungen zu finden.**

Was wird die Zukunft bringen? Wie wirst Du den Alltag bewältigen? Du musst nicht sofort alle Antworten parat haben. Und wenn Du möchtest, sind wir von Profemina an Deiner Seite! Es gibt Lösungen, Antworten und Unterstützung – und vor allem gibt es Hoffnung. Denn auch wenn der Weg vielleicht nicht leicht ist, kannst Du ihn Schritt für Schritt gehen. In Deinem Tempo, mit Deiner Stärke, und immer mit dem Wissen:

Du bist nicht allein. ❤️





Sich mit dem Anfang versöhnen

Vielleicht trägst Du die Sorge in Dir, dass Dein Baby spüren könnte, was Du am Anfang der Schwangerschaft durchlebt hast – die Zweifel, die Überlegungen, vielleicht sogar den Gedanken an einen Schwangerschaftsabbruch. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Frauen sich für solche Momente schämen oder schuldig fühlen. Und auch die Angst, das Kind nicht so lieben zu können wie erhofft, weil es nicht „geplant“ war und einem Kinderwunsch entspricht, ist etwas, das viele Frauen teilen.

Aber lass uns einen Moment innehalten und gemeinsam betrachten, was dieser Konflikt über Dich aussagt:

Du hast Dir für Dein Baby vermutlich einfach andere Umstände gewünscht – stabilere, sorgenfreiere, passendere. Und genau das zeigt, wie tief Deine Liebe und Dein Verantwortungsgefühl sind. Nicht Dein Baby ist das Problem, sondern die Umstände, die nicht so sind, wie Du es Dir gewünscht hättest. Dass Du so intensiv überlegt und gerungen hast, ist ein Zeichen dafür, dass Du nur das Beste für Dein Kind möchtest.

Deine Überlegungen und Dein innerer Kampf zeugen von unglaublicher Stärke, Fürsorge und Liebe. Du hast Dir schwierige Fragen gestellt, aus Verantwortung für dieses neue Leben. Und genau diese Haltung macht Dein Baby zu einem gewollten Kind, zu einem Wunschkind – weil Du trotz aller Hindernisse „Ja“ gesagt hast!

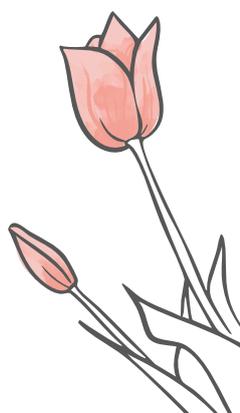
Es ist ein kraftvolles Zeichen, dass Du Dich so mancher Unsicherheit entgegenstellst und den Weg mit Deinem Kind zusammen gehen möchtest und ihm letztlich das Leben schenkst. Es zeigt, wie groß Deine Liebe ist und wie viel Mut und Stärke in Dir stecken. Das ist etwas, worauf Du stolz sein kannst – etwas, das Euch beide für immer verbinden wird. ❤️

Was jetzt wichtig ist

Der wichtigste Schritt ist, Dich selbst anzunehmen – mit allem, was war und was ist. Lass Vorwürfe und Schuldgefühle los. Das Leben hat Dir diese Aufgabe gegeben, und Du darfst stolz darauf sein, wie Du damit umgehst. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern Deinen Weg zu finden.

Manchmal braucht es Mut, sich zu fragen: Was möchte ich für mich und mein Kind? Und diesen Mut hast Du. Denn Du trägst etwas Besonderes in Dir – eine Kraft, die Dich befähigt, diese neue Realität anzunehmen und zu gestalten.

Du hast schon so vieles gemeistert. Deine Entscheidungen und Dein Einsatz zeigen, wie stark und wie liebevoll Du bist. Genau diese Stärke und Liebe werden Dich auch durch die nächste Zeit tragen.



Es ist in Ordnung, dabei immer wieder innezuhalten, Unterstützung zu suchen und auf Dein Herz zu hören.

Wir bei Profemina glauben daran, dass jede Frau ihre eigene Heldin ist. Und genau das bist Du – **eine Heldin auf Deinem ganz persönlichen Weg mit Deinem Kind!** ❤️

Alles Gute für Dich!

Unsere Tipps:

- Wenn Du noch mitten in einem Entscheidungsprozess steckst oder Dir Hilfe wünschst, um Antworten zu finden, auf „Wie kann es nun alles werden?/Wie soll ich das mit Kind schaffen?“ dann wende Dich jederzeit an die **Beraterinnen von Profemina!** Du bist nicht allein! ❤️

Zur Ermutigung: Ein Lied für Heldinnen

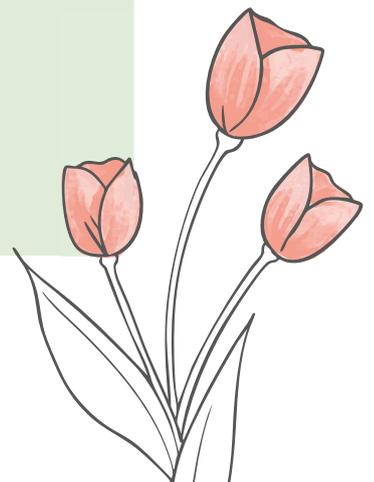
aus dem Song von Silbermond „Krieger des Lichts“

Sei wie der Fluss, der eisern ins Meer fließt
Der sich nicht abbringen lässt egal wie schwer's ist
Dessen Mut ist wie ein Schwert
Doch die größte Waffe ist sein Herz

Hab keine Angst vor Deinen Schwächen
Fürchte nie Deine Fehler aufzudecken
Sei bedacht, beruhigt und befreit
Sei auch verrückt von Zeit zu Zeit

Kein Glück in der Ferne, nach dem er nicht greift
Seine Macht ist sein Glaube
Um nichts kämpft er mehr
Und das immer und immer wieder
Deswegen ist er ein Krieger

Lasst uns aufstehn
Macht Euch auf den Weg
Wo seid Ihr
Ihr seid gebraucht hier
Macht Euch auf den Weg
An alle Krieger des Lichts





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!

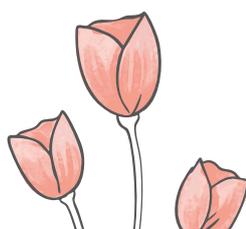
Kontakt: info@profemina.org | www.profemina.org

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

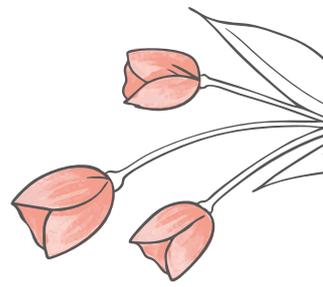
📞 Oder melde Dich über **WhatsApp!**

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*

