

Predigt im Rahmen des Gottesdienstes am 11.10.2026 in der Salvatorkirche Duisburg anlässlich 25 Jahre Schwangerschaftskonfliktberatung in der evangelischen Beratungsstelle Duisburg/Moers

Pfarrerin Anke Bender

Liebe Gemeinde,

Janina, 28 Jahre alt, promoviert in Biologie in der pharmazeutischen Forschung. Nach der Geburt ihrer Tochter veröffentlicht sie Auszüge aus ihrem Tagebuch, das sie während der Schwangerschaft begleitet hat. Sie hören jetzt einen Teil ihrer Gedanken.

—

Es sind nun fast 4 Monate vergangen. Schwanger. Noch immer kann ich mich nicht daran gewöhnen. Nicht, weil man ja in der Schwangerschaft auf einer Achterbahn der Hormone fährt, mal Höhen und Tiefen hat. Die Achterbahnfahrt kenne ich nicht. Genauso, wie ich all die anderen negativen Begleiterscheinung einer Schwangerschaft nicht kenne. Übelkeit? Nicht an einem einzigen Tag. Krämpfe? Bisher ausgeblieben. Fressattacken? Im Gegenteil. Schwanger? Ich? Fühlt sich nicht so an. Kein Gramm mehr, kein Bäuchlein, gar nichts. Und doch wächst da etwas in mir heran. Warum ich mich noch immer nicht daran gewöhnen kann? Es ist schwer zu erklären. Ich versuche es.

Ich bin 28 Jahre alt und gerade dabei, meine Promotion abzuschließen. Die Entscheidung ein Kind zusammen mit meinem Mann zu bekommen, ist bewusst gefallen. Wir wollen ja beide ein Kind. Dachte ich. Der Zeitpunkt war doch prima. Doktorarbeit abgeben, Baby bekommen, ein halbes Jahr Elternzeit, dann bewerben und wieder arbeiten gehen. Mein Mann würde das zweite halbe Jahr betreuen, danach würde es in die Ganztags-Kita gehen. Soweit ein guter Plan. Obwohl mein bisheriger Plan eigentlich etwas anders aussah. Promotion abschließen, Job suchen, das erste Mal ordentliches eigenes Geld verdienen und endlich all die Reisen machen, nach denen ich mich so lange sehne.

Dann: Kind. Und zwar genau eins. Das ist unkomplizierter als zwei.

Und jetzt? Kommt alles ganz anders. Auch noch durch eine bewusste Entscheidung. Die sehr schnell gefallen ist. Wie eine Kurzschlussreaktion – so kommt es mir zumindest heute vor. Waren wir uns doch im Juni letztes Jahr so sicher, dass wir noch warten wollen. Eben bis wir all diese Dinge erreicht hatten, die ursprünglich auf meiner Liste standen. Und auf einmal war ich im November bereits schwanger. Warum? Das weiß ich selbst nicht so genau. Der Gedanke jung Eltern zu werden war sehr schön, denn obwohl wir unsere Zukunft zunächst etwas anders geplant hatten, wollten wir doch irgendwie auch nicht mit Mitte 30 das erste Kind bekommen. Doch als ich den positiven Schwangerschaftstest in der Hand hielt, fühlte sich das nicht gut an. Eher so wie das Ende der Welt.

Was hatte ich getan? Mein Mann freute sich riesig. Und ich hatte einfach nur einen dicken Panik-Kloß in meinem Hals. Freute mich zwar irgendwie doch. Weil man das ja "muss", oder? Aber irgendwie eben auch nicht. Naja, sagen jetzt viele, man braucht eben Zeit, sich an den Gedanken zu gewöhnen. Ein Kind verändert alles. Das darf Angst machen. Ja, natürlich darf es das. Und doch 4 Monate später sitze ich hier und meine Gedanken sind die gleichen wie nach dem positiven Schwangerschaftstest.

Ich weiß, nicht allen geht es in der Schwangerschaft so gut wie mir, das sollte ich zu schätzen wissen. Und das tue ich auch. Aber der Gedanke, dass ich bald nicht mehr selbst entscheiden kann, dass ich fremdbestimmt werde, Kontrolle und Freiheit verliere, dieser Gedanke erdrückt mich.

Dazu kommen die körperlichen Veränderungen. Ich mag mich. Und zwar genauso wie ich jetzt bin. Ich habe Angst, mich als Schwangere eben nicht mehr schön zu finden. Einen kugelrunden Bauch watschelnd vor mir her zu schieben, nicht mal meine eigenen Füße zu sehen, und die Gefahr, mich hinterher nicht mehr so zu mögen wie ich bin, ängstigt mich. Ich will das nicht. Will nicht diese Angst haben müssen.

Ich empfinde die Freude der anderen einfach nur als belastend. Denn ich schiebe den Gedanken schwanger zu sein weit von mir. Will nicht darüber reden und nichts damit zu tun haben. Gleichzeitig habe ich mich über die Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt informiert. Ich will schließlich nur Gutes für das Baby. Ich weiß, was ich in der Schwangerschaft essen darf und was nicht. Selbstverständlich rauche und trinke ich nicht, mache Sport, den man als Schwangere ebenso machen darf. Doch außer diesen rationalen Fakten möchte ich nichts wissen.

Es ist unangenehm, wenn Menschen, die dir nahestehen, sich mehr auf das Kind freuen als du es selbst tust. Ich fühle mich wie eine Schauspielerin, eine Heuchlerin. Ich will niemandem die Vorfreude auf das Baby nehmen. Besonders nicht meinem Mann.

Am Ende bedeutet das aber, mit niemandem reden zu können. Ich habe es einmal versucht. Mit meiner Mutter. Erwartungsgemäß hat sie mich nicht verstanden. Dass ich mich noch nicht bereit für ein Kind fühle und keine Freude dafür aufbringen kann, das sollte ich doch besser für mich behalten, denn sonst stünde ich ja da wie eine Rabenmutter. Tja, soviel zu Verständnis. Und ich frage mich ernsthaft, ob es keine anderen Frauen gibt, denen es so geht wie mir? Nach diesem Gespräch beschäftigte mich die Rolle der Frau als Mutter in unserer ach so aufgeklärten Gesellschaft nur noch mehr.

Liebe Gemeinde, eine junge Frau gewährt uns im Internet offen Einblick in ihr Innenleben während ihrer Schwangerschaft. Auf ihre Veröffentlichung reagierten viele Frauen unterschiedlichen Alters. Die meisten Reaktionen eint, dass es vielen Frauen ähnlich wie Janina ergeht. Janina ist nicht alleine mit ihren Ängsten und Überlegungen.

Der Satz, der mich besonders berührte, lautet: „Am Ende bedeutet das aber, mit niemandem reden zu können.“

Als Seelsorgerin höre ich manchmal bei Taufgesprächen: „Endlich kann ich einmal offen darüber reden, wie ich mich als Mutter fühle.“ Erst zögerlich, dann immer bestimmter kommen gemischte Gefühle zur Sprache. Meistens werden sie zum ersten Mal ausgesprochen.

Unerwartet bin ich dann nah an dem, was täglich in unserer Beratungsstelle geschieht: Schwangere Frauen kommen mit ihren Fragen, Sorgen und Ängsten. Die einen, weil sie Rat suchen, wie sie ihr Kind in ihrer gegenwärtigen Situation zur Welt bringen können. Die anderen unsicher, ob sie überhaupt Mutter werden wollen.

Seit 25 Jahren gibt es in unserer Beratungsstelle nicht nur die Schwangerschaftsberatung, sondern auch die Schwangerschaftskonfliktberatung.

In beiden Bereichen wird der Satz großgeschrieben: „Mit der Frau.“ Das „Mit“ dick unterstrichen. Die Ratsuchende soll unbedingt ihre Entscheidung treffen. Die Beratenden begleiten sie dabei mit ihrem Wissen und ihrer Kompetenz.

Als Seelsorgerin und geistliche Begleiterin und Seelsorgerin ist mir diese Haltung vertraut.

Ich begleite Menschen, die mit ihren Fragen und Zweifeln zu mir kommen, wenn sie in eine Lebenskrise geraten sind. Mit diesen Menschen suche ich nach *ihren* Antworten auf ihre Zweifel und Sorgen.

Oft erlebe ich, dass diese Menschen, deren Leben erschüttert ist, einen unerschütterlichen Glauben haben. Das klingt positiv, aber in vielen Fällen ist das Gegenteil der Fall. Der unerschütterliche Glaube

ist zu einer Festung geworden, die dem betroffenen Menschen keine Geborgenheit gibt, sondern ihn einschließt

Ich höre Worte wie: „Das geschieht mir recht. Ich bin ein schlechter Mensch. Das ist Gottes Strafe.“ oder „Warum mutet der liebe Gott mir so etwas zu?“

Die Menschen klopfen immer wieder ans Tor der Festung ihres Glaubens, aber das Tor öffnet sich nicht. Die Lebenskrise wird auch zur Glaubenskrise.

Mein Glaube ist geprägt von dem Satz eines Psalmbeters: „Mit meinem Gott springe ich über Mauern.“

Zu meinem Glauben gehört, dass ich Gott immer wieder neu entdecke. Meine festen Vorstellungen von Gott werden durchlässig, weil Gott mir neu begegnet. Mit Gott überwinde ich die Festung, die ich in meinem Glauben errichtet habe.

Viele Geschichten in der Bibel erzählen davon, dass Gott den Menschen überraschend begegnet, anders als erwartet. Selbst Jesus machte diese Erfahrung und lernte Gott wieder und wieder neu zu sehen.

Bei aller Überraschung bleibt aber eins:

Gott ist und bleibt uns Menschen nahe.

Manchmal wird diese Nähe geschenkt, manchmal wird sie errungen, manchmal gibt es jemanden, der uns begleitet, damit wir Gott neu entdecken.

Mit dieser Erfahrung und mit diesem Vertrauen mache ich Menschen Mut – Mut, die Mauern ihres Glaubens zu überspringen und zu sehen, was dahinter ist. Einen Weg zu Gott zu finden oder von Gott gefunden zu werden- auf jeden Fall *ihren* Weg zu finden. *Ihre* Entscheidungen für ihr Leben und ihren Glauben zu treffen.

Diese Haltung, Menschen Mut zu machen, Mauern zu überspringen, *ihren* Weg zu gehen und *ihre* Entscheidung zu treffen, entdecke ich bei denjenigen, die in unserer Beratungsstelle tätig sind.

Es ist für mich eine *spirituelle* Haltung, die unserem evangelischen Profil entspricht.

Ich bin dankbar, dass diese Haltung seit vielen Jahren in unserer Beratungsstelle gelebt wird und Menschen damit geholfen wird, ihre Entscheidung zu leben. Amen