

Anna Wahlgren

# Das Kinder Buch

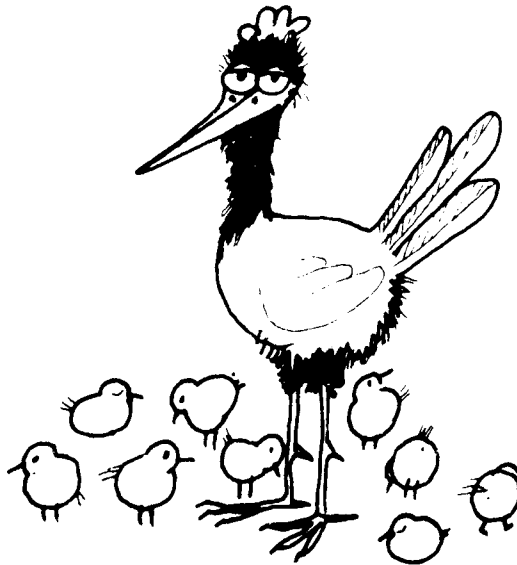


Wie  
kleine  
Menschen  
groß  
werden

**BELTZ**

Anna Wahlgren  
Das KinderBuch

*Mit herzlichstem Dank  
an  
viele, viele Mütter und Väter,  
und an unsere besten Lehrmeister:  
die Kinder*



**Anna Wahlgren**

# **Das KinderBuch**

Wie kleine Menschen groß werden

Ins Deutsche übertragen  
von Lone Rasmussen-Otten

Mit Zeichnungen  
von Gunnar Haglund

**BELTZ**

Titel der schwedischen Originalausgabe:  
Barnaboken  
© 2004 by Anna Wahlgren  
First published by BonnierCarlsen Bokförlag, Stockholm, 1983  
Vollständig überarbeitete Neuausgabe: 2004

Dieses E-Book ist auch als Printausgabe erhältlich  
(978-3-407-85973-0).

#### Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Wenn Sie sich unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

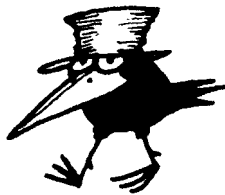
Besuchen Sie uns im Internet  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe:  
© 2004 Beltz Verlag, Weinheim und Basel  
Umschlaggestaltung: Federico Luci, Odenthal  
Umschlagillustration: © Gunnar Haglund  
Foto Anna Wahlgren (U4): © Anne Mette Welling  
Innenillustrationen: © Beltz Verlag, Weinheim und Basel  
Satz: WMTP, Birkenau  
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

E-Book

ISBN 978-3-407-22342-5  
1 2 3 4 5 17 16 15 14 13

**»Der Mensch sollte umsorgt werden  
von Menschen, die ihn lieben.«**  
Lars Danius (1907–1996)



# Das KinderBuch

## **Erster Teil**

Schwangerschaft und  
Geburt  
Seite 13–92

## **Zweiter Teil**

Säuglingspflege – Gedanken,  
Theorie & Praxis  
Seite 93–252

## **Dritter Teil**

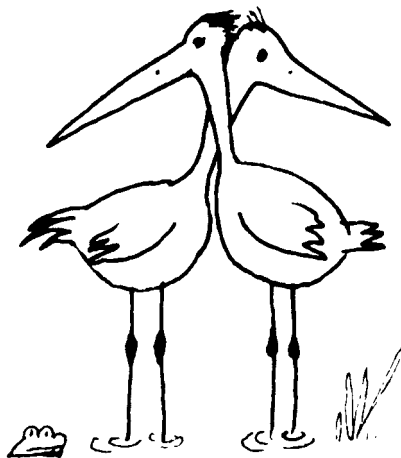
Kleine Menschenkinder –  
Eine praktische Anleitung  
Seite 253–401

## **Vierter Teil**

Aus klein wird groß:  
1–16 Jahre  
Seite 403–606

## **Fünfter Teil**

Erziehung  
Seite 607–809



# Inhalt

## Erster Teil

### Schwangerschaft und Geburt

Vorwort . . . . .	15
<i>An meine lieben Kinder</i> . . . . .	18
<b>Die Schwangerschaft</b> . . . . .	21
1. Woher weißt du, dass du schwanger bist? . . . . .	21
2. Ein Mensch entsteht . . . . .	23
3. Worauf musst du achten? . . . . .	26
4. Weltmeisterin im Gebären – Trainiere! . . . . .	34
5. Der Mann schwanger? . . . . .	42
<b>Die Geburt</b> . . . . .	48
1. Jetzt geht es los! . . . . .	48
2. Die Eröffnungsphase – der Weg wird bereitet . . . . .	52
3. Die Austreibungsphase – ein Kind wird geboren . . . . .	54
4. Die Nachgeburt – der Lebensbaum . . . . .	57
5. Danach. . . . .	58
<b>Und dann?</b> . . . . .	62
1. Dein Körper . . . . .	62
2. Das Stillen . . . . .	65
<b>Wieder zu Hause!</b> . . . . .	69
1. Was brauchst du? . . . . .	69
2. Was musst du tun? . . . . .	73
3. Der Vater . . . . .	86
<b>Allein gebären</b> . . . . .	90

## Zweiter Teil

### Säuglingspflege – Gedanken, Theorie & Praxis

Einleitung	
Unsere Gedanken waren schon richtig, aber dann lief alles schief . . . . .	95
<b>Die Pflege des Neugeborenen</b> . . . . .	104
1. Die Nahrung. . . . .	112
<i>Wenn etwas schief läuft: Das Neugeborene weigert sich zu essen</i> . . . . .	126



2. Der Schlaf. . . . .	131
<i>Wenn etwas schief läuft:</i> Das Neugeborene weigert sich zu schlafen . . . . .	145
3. Das seelische Wohlbefinden . . . . .	154
<i>Wenn etwas schief läuft:</i> Das Neugeborene ist unglücklich. . . . .	168
4. Die Entwicklung – Kinder werden unfertig geliefert . . . . .	192
<i>Wenn etwas schief läuft:</i> Das Kind ist nicht »normal« . . . . .	199
5. Jeder Schrei eines jeden Kindes ist eine Frage . . . . .	207
<i>Wenn etwas schief läuft:</i> Kolik?. . . . .	214
<b>Drei Wochen</b> . . . . .	222
1. Baden! . . . . .	222
2. Der Schnuller: Wann und wie lange? . . . . .	226
<b>Zwei Monate</b> . . . . .	229
1. Es wird wieder Alltag! . . . . .	229
2. Der kleine Hugo, zweieinhalb Monate . . . . .	236

## Dritter Teil

### Kleine Menschenkinder – Eine praktische Anleitung

<b>ABC für kleine Menschenkinder</b> . . . . .	255
Liebe, Routine, soziale Beteiligung. . . . .	255
<b>Drei und vier Monate</b> . . . . .	259
Neuigkeiten in der Routine	
1. Feste Nahrung. . . . .	263
2. Durchschlafen. . . . .	266
3. Das Spielen allein am Morgen. . . . .	272
4. Die systematisierte soziale Beteiligung . . . . .	278
5. Ein Tag mit Sofie, vier Monate . . . . .	283
6. Ist der Alltag aus den Fugen geraten? . . . . .	291
<b>Fünf und sechs Monate</b> . . . . .	301
Ein Stern wird geboren. . . . .	305
Neuigkeiten in der Routine	
1. Heraus aus dem Schlafzimmer . . . . .	309
2. Weg mit dem Schnuller . . . . .	311
3. Baden in der großen Badewanne . . . . .	312
4. Mehr Nahrung – und wie! . . . . .	316
<b>Charaktere aus dem Theater des wirklichen Lebens:</b>	
Der Forscher. . . . .	322
Der Arbeiter . . . . .	326
Der Charmeur. . . . .	332

<b>Das Krabbelkind</b> . . . . .	336
Vorkehrungen . . . . .	336
Drei Regeln: Das Kind nicht zurückhalten, Enttäuschungen vorbeugen, als Werkzeug und Berater zur Verfügung stehen . . . . .	341
<b>Acht Monate und neun Monate</b> . . . . .	356
Das Fremdeln des acht Monate alten Kindes – <i>zu einem Ich geboren</i> . . . . .	356
Die Kinder heiraten – oder sie aufs Leben vorbereiten? . . . . .	363
Topftraining? . . . . .	373
<b>Elf Monate – ein Jahr</b> . . . . .	380
Gute Gewohnheiten werden beibehalten. . . . .	380

## Vierter Teil

### Aus klein wird groß: 1–16 Jahre

<b>Aus meinem Leben – Theorien zum Trost</b> . . . . .	405
<b>Das Leben – ein Kreislauf</b> . . . . .	417
Etwas über die Entwicklung . . . . .	417
Etwas über die Persönlichkeit . . . . .	426
<b>Ein Jahr:</b> Das gute Leben . . . . .	443
<i>Das Haus der Geborgenheit</i> . . . . .	449
<b>Zwei Jahre:</b> Der König des Lebens. . . . .	451
<i>Der Zweijährige und das Leben.</i> . . . . .	457
<b>Das Trotzalter:</b> Ich will, ich will nicht! . . . . .	459
<b>Drei Jahre:</b> Der Humorist . . . . .	498
<i>Ein kurzer Moment unter der Sonne</i> . . . . .	503
<b>Vier Jahre:</b> Unterwegs . . . . .	505
<i>Das Lächeln eines Sommertages</i> . . . . .	510
<b>Fünf Jahre:</b> Die Lilie des Friedens . . . . .	512
<i>Gehe sanft mit der Mutter um!</i> . . . . .	517
<b>Sechs Jahre:</b> Das hässliche Entlein. . . . .	519
<i>Das Kind mit dem guten Herzen.</i> . . . . .	523
<b>Sieben Jahre:</b> Das Schulkind. . . . .	525
<i>Münzen und Poesie.</i> . . . . .	530
<b>Acht Jahre:</b> Der Magier . . . . .	532
<i>Hirngymnastik im Schleudergang</i> . . . . .	536

<b>Neun Jahre:</b> Der Suchende . . . . .	539
<i>Krank vor Sorge</i> . . . . .	543
<b>Zehn Jahre:</b> Oben auf! . . . . .	545
<i>Die klassische Frage</i> . . . . .	549
<b>Elf Jahre:</b> Der Manipulator . . . . .	552
<i>Die Veränderung</i> . . . . .	556
<b>Zwölf Jahre:</b> Der Beziehungsforscher . . . . .	558
<i>Von Wärme umgeben</i> . . . . .	563
<b>Dreizehn Jahre:</b> Die Ernsthaftigkeit . . . . .	566
<i>Tage voller Lachen</i> . . . . .	572
<b>Vierzehn Jahre:</b> Die Einsamkeit . . . . .	574
<i>Das Licht</i> . . . . .	579
<b>Fünfzehn Jahre:</b> Erwachsen – oder was? . . . . .	581
<i>Die Kinder, unser Reichtum</i> . . . . .	590
<b>Sechzehn Jahre:</b> Die Integrität . . . . .	592
<i>Lied für einen Sohn.</i> . . . . .	597
<b>Jungs sind Jungs, oder nicht? Etwas über die Geschlechterrollen</b> . . . . .	599
Jungen und Menschen . . . . .	599
Ein Junge bei der Hausarbeit . . . . .	605

## **Fünfter Teil**

### **Erziehung**

<b>Eltern sein: Das Geschenk der Liebe</b> . . . . .	609
<b>Wie man es macht. Richtlinien zu deiner Anregung</b> . . . . .	617
Autoritär oder liberal? Die goldene Mitte . . . . .	618
Regeln: Einhaltung und Konsequenzen . . . . .	627
Die verdammte Schuld . . . . .	640
Respekt . . . . .	650
Ein verwöhntes Gör? . . . . .	652
Grenzen . . . . .	656
Strafe . . . . .	659
Masturbation und Sex . . . . .	663
Vertrauen . . . . .	668
Hüte deine erwachsene Zunge . . . . .	670
Die Stimme der Überzeugung . . . . .	673
Zum guten Ende . . . . .	682

<b>Kinder und Gewalt</b> . . . . .	683
<i>Wir weinen in unseren Herzen</i> . . . . .	687
<b>Drei Tipps mit auf den Weg</b> . . . . .	691
1. Besser essen . . . . .	691
2. Besser schlafen . . . . .	709
3. Beschäftigung: <i>So klappt es besser</i> . . . . .	733
<b>Zwei Eltern um ein und dasselbe Kind</b> . . . . .	751
<b>Geschwister</b> . . . . .	764
<i>Nein, keine Eifersucht!</i> . . . . .	766
<b>Einige Ratschläge zum Alltagsleben</b> . . . . .	784
<i>Der böse und gemeine Paul</i> . . . . .	784
<i>Das Geschenk</i> . . . . .	796
<b>Märchen aus der zivilisierten Welt</b> . . . . .	798
<i>Das tapfere Schneiderlein</i> . . . . .	798
<i>Die Zweifachgeschichte vom Kalle</i> . . . . .	801
<i>Isadora und der Mond. Ein kleiner Blick in die Kindheit</i> . . . . .	805
<b>Epilog</b> . . . . .	807
<b>Nachwort zur Jubiläumsausgabe</b> . . . . .	810
<b>Register</b> . . . . .	812





# Erster Teil

## *Schwangerschaft und Geburt*

**In diesem Teil liest du:**

**Vorwort 15**

**An meine lieben Kinder 18**

**Die Schwangerschaft 21**

1. Woher weißt du, dass du schwanger bist? 21
2. Ein Mensch entsteht 23
3. Worauf musst du achten? 26
4. Weltmeisterin im Gebären – Trainiere! 34
5. Der Mann schwanger? 42

**Die Geburt 48**

1. Jetzt geht es los! 48
2. Die Eröffnungsphase – der Weg wird bereitet 52
3. Die Austreibungsphase – ein Kind wird geboren 54
4. Die Nachgeburt – der Lebensbaum 57
5. Danach 58

**Und dann? 62**

1. Dein Körper 62
2. Das Stillen 65

**Wieder zu Hause! 69**

1. Was brauchst du? 69
2. Was musst du tun? 73
3. Der Vater 86

**Allein gebären 90**



## Vorwort

Mit achtzehn Jahren und ganz frisch verheiratet wurde ich das erste Mal schwanger. Das war 1961. Ich sollte neun Kinder bekommen. Damals hätte ich mir das noch gar nicht vorstellen können. Allein der Gedanke daran hätte mir einen Schlag versetzt!

Ich wusste nichts über Kinder. Ich kann mich nicht daran erinnern, jemals einen Säugling im Arm gehalten zu haben, bevor ich selbst einen bekam. Niemand hätte unwissender als ich sein können, als ich damals Mutter werden sollte.

Sobald die Schwangerschaft festgestellt worden war, fragte ich: »Und was muss ich tun?« Die Hebamme sah mich erstaunt an. »Was Sie tun müssen?« – »Ja, wenn das Kind kommt!« Besänftigend meinte sie: »Hier im Krankenhaus haben wir zig Entbindungen im Jahr. Da werden wir Ihre auch noch schaffen.«

Aber ich war jung und trotzig. Ich wollte Bescheid wissen. Ich wollte nicht wie jemand behandelt werden, die man öffnet wie ein passives Paket. Ich wollte gebären.

Auf einem Büchertisch vor einem großen Kaufhaus fand ich dann ein sehr passendes Buch: »Gebären ohne Schmerz«. Ich las es und lernte danach. Und es hat funktioniert, es war phantastisch: Ich gebar ohne Schmerz! (Aber nicht ohne Arbeit!) Und danach war mein spontaner Ausruf zu einem jungen Pärchen, das mit schwarzen Rändern unter den Augen stundenlang im Zimmer nebenan gewartet hatte: »Das würde ich jeden Tag wieder tun, wenn es nur möglich wäre!« Sie sahen aus, als würden sie mir kein Wort glauben. Aber es war die Wahrheit.

Das hatte also geklappt. Aber wie um alles in der Welt sollte ich mich nun um das kleine Kind kümmern?

Auch darüber gab es Bücher. Ich begann zu lesen. Und machte die Entdeckung, die viele Eltern vor mir auch gemacht haben: Je mehr man in ihnen liest, desto größer ist das Entsetzen darüber, dass man wahrscheinlich alles falsch machen wird. Von lauter Komplikationen war die Rede, und davon, was alles schief gehen könnte. Das schlechte Gewissen nagt. In Wirklichkeit ist man also nicht nur geradezu unfähig, sondern direkt schädlich! Das Kind jedenfalls wird bestimmt dauernden Schaden davontragen!

Aber ich widersetzte mich dem, was man mir vorsetzte. Und ich habe meinem Trotz viel zu verdanken. Ich habe es abgelehnt, mich vom Ohnmachts-



gefühl, das ich gegenüber den tiefenpsychologischen Zeigefingern empfand, überwältigen zu lassen. Ich dachte: »Das Kind ist doch wohl aus demselben Stoff wie ich gemacht, oder?«

Und wer mir am meisten geholfen hat, war das Kind, mein kleines Mädchen. Sie war da, quicklebendig, ich konnte sie buchstäblich mit den Händen greifen. Sie ließ sich beobachten. Man konnte sie verstehen. Sie wurde mein Lehrmeister. Und was sie mir gab, war nicht weniger als ein ständiger, faszinierender Einblick in die Entwicklung der Menschheit, die ich verfolgen durfte, – durch Millionen von Jahren! – vom Kaulquappenstadium bis zum selbstständig denkenden Wesen auf zwei Beinen, auch Mensch genannt.

Die Liebe hatte sich an mich herangepirscht. Und die unmittelbare Beobachtung mit dem Zweck, nicht nur über kleine Kinder, sondern über den Menschen überhaupt zu lernen und ihn zu verstehen – das war es, was mich angespornt hat.

Ich habe dieses Buch für meine Kinder geschrieben und natürlich auch für jeden Menschen, der daraus Nutzen ziehen kann. Eigentlich habe ich genau das Buch geschrieben, das ich damals, als ich das erste Mal Mutter wurde, so dringend gebraucht hätte.

Es war vielleicht ein bisschen vermessen von mir, aber ich musste dieses Buch einfach schreiben. Ich bin auf diesem Gebiet sicherlich nicht der »Profi«, von dem immer wieder die Rede ist, denn ich habe keine pädagogische oder psychologische Ausbildung und fühle mich auch nicht als große Literatin. Aber ich bin Mutter und ich kann schreiben. Und weil ich 40 Jahre lang tagein, tagaus mit kleinen und großen Kindern zusammengelebt und zusammengearbeitet habe, traue ich mich nun, meine persönlichen Erfahrungen offen zu präsentieren. Meine persönlichen und praktischen Erfahrungen aus einem Alltag (und den Nächten dazu!) mit so vielen kleinen und großen Kindern bilden für mich einen einzigartigen Hintergrund, der in unserer westlichen Kultur heutzutage übrigens immer seltener wird.

Ich weiß noch, was ich am Anfang suchte. Etwas in der Art des Entbindungsbuches, eine reine Gebrauchsanweisung: »So macht man es!« Ich stand ja da mit diesem neugeborenen Bündel auf dem Arm und hatte keine Ahnung, wie ich es handhaben sollte. »Das wirst du bald wie am Schnürchen können«, wurde mir gesagt. Aber wo sollte es so plötzlich herkommen, das, was man auf einmal wie am Schnürchen können sollte? »Du wirst bald die verschiedenen Arten des Schreiens unterscheiden können«, wurde mir versichert. Aber wie sollte ich dann gegebenenfalls auf die verschiedenen Arten des Schreiens reagieren?

Ich war ein Kind der neuen Zeit. Es war Anfang der 60er-Jahre und ich hatte kein Vertrauen in irgendeinen angeborenen Mutterinstinkt. Dazu kam, dass ich sehr jung war. Als junger Mensch ist man ziemlich egoistisch. Kein Kind sollte mein Leben dominieren! Niemals! Die Kleine musste also ihren Platz neben mir einnehmen und mit mir leben – nicht auf mir lasten. Und mich nicht kleinkriegen!

Gerade diese Auffassung hat sich als der Schlüssel zum Erfolg erwiesen. Mein erstes Kind war – und ist – ein starkes Kind. Ich habe ihr den Widerstand gegeben, den sie brauchte, und ich ließ sie an meinem Leben teilhaben. Das Ergebnis war ein Alltag, in dem die tägliche Routine nie in Zweifel gezogen wurde – habe ich in den Tag hineingelebt, wurde der Alltag bald unerträglich –, in dem unsere Gemeinsamkeit (auch in praktischen Dingen!) bald zu einem natürlichen Teil unseres Lebens wurde und in dem die gegenseitige Integrität heilig war.

So bildete sich allmählich mein Modell, mein Prinzip der Kindererziehung. Ganz einfach ausgedrückt: keine Nachlässigkeiten bei den praktischen Sachen, die einfach gemacht werden müssen, aber dabei immer das Kind *Kind* sein lassen, es als eigenständigen Menschen respektieren, weshalb mein erstes Kind auch nicht – wie manche seiner Generation – zum Versuchskaninchen wurde! Ich verdanke vor allem ihr – und ihrem Vater, meinem ersten Mann, Mentor und treuesten Freund, Lars Danius –, dass ich es geschafft habe, dieses Buch zu schreiben.

Mit siebzehn Jahren kam Sara zu mir und fragte: »Wenn ich Kinder bekomme, möchte ich, dass sie so werden wie ich. Was muss ich tun?«

Mit diesem Buch versuche ich eine Antwort zu geben.

An alle Eltern: Habt Selbstvertrauen!

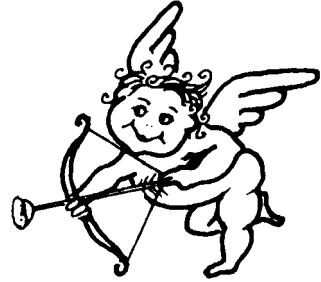
An alle Kinder: Bewahrt euch eure Unschuldigkeit!

Anna Wahlgren

Gastsjön, Jamtland, Schweden, im Februar 2004



# An meine lieben Kinder



Liebstes Kind, ich schreibe dieses Buch für dich, für euch alle! Das heißt nicht, dass ich finde, ihr wäret alle gleich. Genauso wenig wie ich glaube, dass alle kleinen Kinder, die möglicherweise mit Hilfe dieses Buches gepflegt und erzogen werden, genau gleich wären. Aber was ich im Sinn habe, ist nicht das besonders Einmalige, sondern das, was ihr alle gemeinsam habt.

Wenn du mein Buch liest, möchte ich, dass du so reagierst, wie du es immer getan hast. Ich, deine Mutter, trete deutlich hervor, als die, die ich bin, mit dem, wofür ich stehe. Du nimmst teil. Behalte, was du gebrauchen kannst! Verwirf, was du nicht haben willst!

Es wird Zeiten geben in deinem Leben, in denen du dich unschlüssig fühlst. Dann denke daran, dass die Saat des Sinnens und Trachtens in der Unsicherheit ruht. Die Unsicherheit zwingt dich dazu, auf deine eigene innere Überzeugung zu horchen und dementsprechend zu überlegen und zu handeln. Lass die Unsicherheit zu. Sie lässt dich wachsen. Damit werden die unangenehmen Seiten der Unsicherheit zwar nicht gelöscht, aber vielleicht erscheinen sie dir ein bisschen weniger beängstigend.

Deine Kindheit wurde von Trennungen geprägt. Du wurdest von einer Schule zur anderen geschleppt. Veränderungen und Aufbrüche wechselten sich durch deine ganze Kindheit und Jugend hindurch miteinander ab. Aber äußere Veränderungen müssen einen Menschen innerlich nicht zerreißen. Du selbst bist das beste Beispiel dafür.

Ich kann nicht wissen, was dich am tiefsten berührt hat. Aber was ich in dir sehe und was alle in deiner Umgebung in dir sehen, ist ein starker Mensch mit einer deutlich erkennbaren Persönlichkeit, unerschrocken und ganz darauf eingestellt, die Prüfungen des Lebens in Angriff zu nehmen.

Die Anpassungsfähigkeit des Menschen ist enorm. Unser eigenes, inneres Streben nach Gleichgewicht ist in hohem Maße unsere eigene Heilung.

Du lebst in einer Kultur, die in vielen Bereichen die grundlegenden Bedürfnisse des Menschen nach Nähe und Gemeinsamkeit außer Acht lässt. Die Generationen sind getrennt worden. Im Namen des Fortschritts wird der Mensch eher wie ein Produktionsfaktor gesehen und nicht als das rätselhafte, lebendige Wesen, das er in Wirklichkeit ist. In einer solchen Kultur werden Kinder zu einem Hindernis, allen schönen Worten zum Trotz.

Ich möchte dieses Missverhältnis näher beschreiben, indem ich von einem schicksalhaften Wendepunkt in meinem Leben berichte.

Nach meiner ersten Scheidung stand ich alleine da mit den beiden ältesten von euch. Ich hatte weder eine ausreichende Ausbildung noch Arbeit. Deshalb bekam ich eine Zeit lang Unterhalt von dem Vater der beiden Kleinen. Dank seiner Unterstützung hatte ich ein Jahr Atempause: In diesem Jahr hätte ich zusehen müssen, dass ich eine Ausbildung bekomme, die mich für einen gut bezahlten Job qualifiziert. Ich musste ja das Haus, in das wir eingezogen waren, abbezahlen, uns drei versorgen und jemanden, der auf die Kleinen aufpassen konnte, bezahlen.

Ich habe aber den Sinn nicht verstanden. Es war für mich paradox. Warum sollte ich für etwas, was ich eigentlich nicht haben wollte, arbeiten gehen? Auch wenn ich mich innerhalb eines Jahres ausreichend für eine gut bezahlte Arbeit qualifiziert hätte, wäre die Folge doch, dass ich die meiste Zeit von euch Kindern getrennt gewesen wäre! Das erste Mal in meinem Leben habe ich am Sinn bestimmter gesellschaftlicher Strukturen gezweifelt.



Einige verzweifelte Notlösungen wurden versucht. Zum Schluss habe ich das getan – immer noch politisch unbewusst –, wofür ich mich auch heute noch einsetze: Ich habe einfach Prioritäten gesetzt. Alles andere musste sich nach dem einen richten: Ich wollte die Kinder bei mir haben.

Das Ergebnis war, dass ich in einer alten, undichten Hütte auf dem Lande saß und versuchte, Kurzgeschichten zu schreiben. Indem ich meinen hochgeschraubten Lebensstandard abgesenkt habe, konnte ich nun mit meinen Kindern zusammen leben und wirken. Der Alltag war, milde ausgedrückt, primitiv, aber den Kindern ging es gut. Was noch dazukommt: Ich war frei! Ich hatte meine Wahl getroffen. Ich lebte ein Leben, für das ich geradestehen konnte. Und das machte es einfacher, an eiskalten Morgen den Ofen anzuhizen und sich im kleinen Häuschen mit dem Herzen in der Tür den Hintern blau zu frieren.

Es gibt ein grundlegendes Streben im Menschen, das beim kleinen Kind deutlich hervortritt. Es ist ein Streben danach, die Wirklichkeit, die Umstände, die Welt zu erforschen, zu verstehen und nach und nach zu verändern.

Oft genug wirst du gegen eine Gesellschaft, die dieses Streben nur zu gerne lähmt, ankämpfen müssen.

Unterdrücke dein Streben nicht! Lasse keine Lähmung zu! Bewahre dieses Streben in dir und bewahre es deinen Kindern!

Sieh die Stärke, die in der Unsicherheit liegt. Dort ist das Suchen deiner Seele und ist die Tiefe deiner Gedanken aufbewahrt.

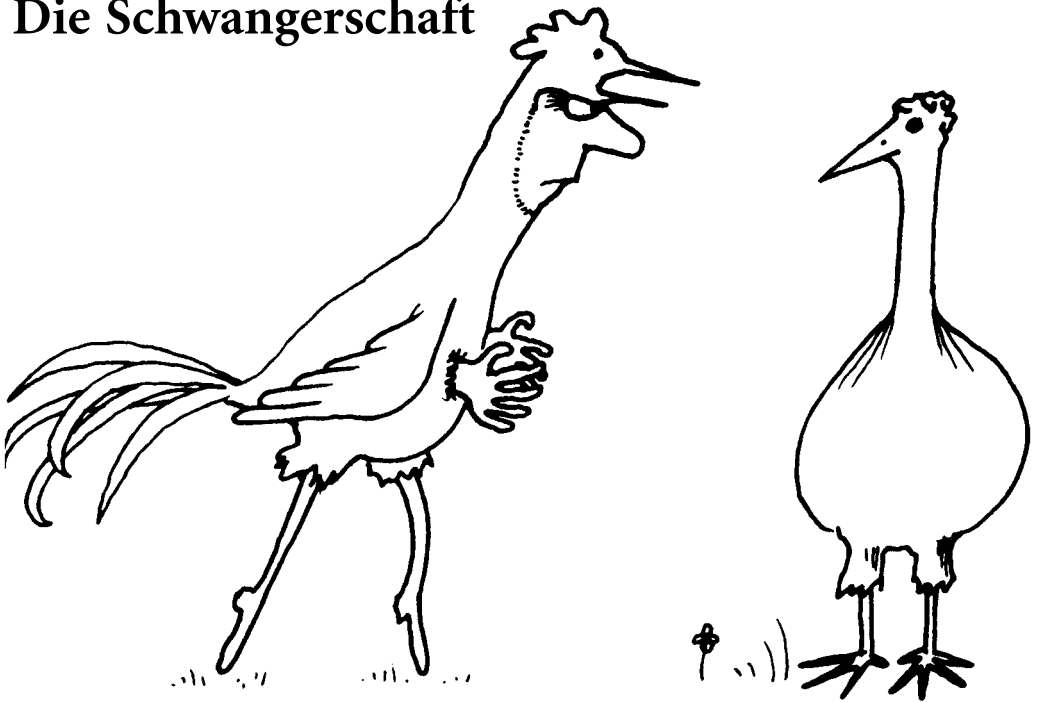
Verkaufe deine Seele nicht! Die Wahrheit ist deine eigene.

Ich liebe dich.

*Mama*



# Die Schwangerschaft



## 1. Woher weißt du, dass du schwanger bist?

Du hast mit jemandem geschlafen. Es gibt Kerle, die versichern, dass ein Mal kein Mal ist, aber sei versichert, dass dieses eine Mal ausreichend sein kann!

Du kannst jederzeit befruchtet werden. Es gibt keine »sicheren Tage«. Das habe ich früh genug gelernt: In meiner Hochzeitsnacht habe ich meine Regel bekommen (etwas peinlich in der Situation!), und nach den Berechnungen meines Frauenarztes ist das Kind in dieser Nacht oder kurz danach entstanden.

Das klassische Zeichen ist, dass die Regel ausbleibt. Aber sie kann aus vielen Gründen verspätet sein, nicht zuletzt aus Angst vor der ausbleibenden Regel. Wenn die Regel überfällig ist, kannst du einen Schwangerschaftstest machen. Du kannst ihn selber machen – in der Apotheke einen kaufen oder zum Frauenarzt gehen.

Egal wie du reagierst, nachdem du dich mit dem Gedanken, Mutter zu werden, vertraut gemacht und dich dazu entschlossen hast, das Kind auch wirk-

lich zu bekommen, wirst du nun zu einer Reise in einen ganz neuen Abschnitt deines Lebens aufbrechen. Ich bin stolz und glücklich, dass ich dich auf dieser Reise zum neuen Leben begleiten darf!

Als Nächstes werden jetzt deine Brüste schmerzempfindlicher und ein bisschen größer werden. Innerhalb der nächsten Monate können deine Brüste eine Art weißbläuliche oder klare Vormilch produzieren. Schon lange bevor ich meinen ersten großen Bauch hatte, lief mein Busen, der Proportionen à la Anita Ekberg annahm, über. (Noch eine peinliche Geschichte: Ich besuchte die Theaterschule und stand schwülstig deklamierend auf der Bühne, als zwei dunkle, runde Flecken sich langsam auf meinem Kleid ausbreiteten.)

Dann wächst der Bauch allmählich. Wie viel, das ist sehr unterschiedlich. Vielleicht brauchst du bis zum Ende der neun Monate nur eine Sicherheitsnadel als Verlängerung des Hosenbundes. Oder du musst schon im dritten Monat Umstandskleidung tragen, und im fünften überlegen die Leute bereits, ob es denn nicht bald so weit sei ...?

Als Schwangere fährst du sowohl körperlich als auch seelisch in einer Achterbahn. Vielleicht musst du dich jeden Morgen jämmerlich übergeben. Es gibt Menschen, die behaupten, es sei ein Zeichen dafür, dass das Kind unerwünscht sei und dass die Mutter es erbrechen wolle ... Das ist natürlich kompletter Unsinn. Körper und Seele müssen eben eine große Umstellung durchmachen. Es wäre doch sonderbar, wenn du nicht darauf reagieren würdest. Aber deswegen gleich das Kind zu verwünschen ...

Am Anfang weinst du vielleicht ohne ersichtlichen Grund, du wirst vom Nichtstun müde, hast an nichts Interesse und überhaupt keine Lust zu gar nichts. Deine seelische Verfassung wird sich aber mit der Zeit stabilisieren. Genau diese Launenhaftigkeit kann übrigens das allererste Zeichen deiner Schwangerschaft sein.

Deine Schwangerschaft ist vielleicht gerade festgestellt worden, und schon musst du eine Fehlgeburt erleben – einen so genannten spontanen Abort. Das ist in der Tat nichts Außergewöhnliches gerade im zweiten Monat. Mutter Natur hat sich verkalkuliert – und sich auf natürliche Weise korrigiert. Versuche, nicht zusammenzubrechen! Du wirst bald wieder schwanger werden. Mindestens eine von zehn – wahrscheinlich sogar eine von fünf oder vier oder gar drei – Schwangerschaften endet mit einer Fehlgeburt. Man kann dies nicht genau wissen, weil unzählige spontane Aborte passieren, ohne dass die Frau es bemerkt. Ich habe es selber zweimal erlebt. Einige blutige Klümpchen – und dann eine normale Regelblutung. Das eine Mal wurde ich kurz danach wieder schwanger, das andere Mal hat es etwas länger gedauert.

Du bist vielleicht vollkommen sicher, dass du ein Kind erwartest, und dann kommt eine Blutung. Sie bedeutet nicht immer eine Fehlgeburt. Man kann während der ganzen Schwangerschaft kleinere Blutungen haben. Normalerweise genau dann, wenn die Regelblutung aufgetreten wäre, oder zu dem Zeitpunkt des monatlichen Eisprungs (normalerweise genau zwischen zwei Regelblutungen). Du musst aber darauf achten, wie viel du blutest. Es müssen kleine Blutungen sein – wirklich nur ein paar kleine Fleckchen. Wenn auf einmal eine starke Blutung auftritt – sofort ab ins Krankenhaus! Das Kind kann vielleicht noch gerettet werden.

Ein anderes klassisches Zeichen der Schwangerschaft ist die Abneigung bestimmten Sachen und Gerüchen gegenüber – z.B. Tabaksqualm, Kaffee – oder eine wahnsinnige Lust auf bestimmte Speisen – z.B. Himbeerbonbons, Salz, Gurken oder was auch immer. Ich habe echt ausgefallene Vorlieben gehabt. Einige waren sehr teuer: geräucherter Lachs, Krebse ... andere waren billiger, wie Toastbrot mit Käse und Ketchup, acht bis zehn Scheiben auf einmal! Während einer meiner Schwangerschaften konnte ich unmöglich den Tag beginnen, ohne sofort nach dem Aufwachen eine ganze Tüte Lakritzkonfekt in mich reingestopft und mit Limonade runtergespült zu haben.

Du kannst sauer, unwirsch, überdreht lustig, todmüde, lüstern und eiskalt sein – und alles in rasanter Reihenfolge –, du fühlst dich einfach topfit oder aber total elend.

Vor der Geburt meines ersten Kindes bin ich in den Keller gezogen, habe die Tür verriegelt, einen Wäschekorb für das Kind zurechtgemacht und mich geweigert, den Vater des Kindes auch nur zu sehen.

Was auch passiert: Es geht vorüber!



## 2. Ein Mensch entsteht

Unglaublich aber wahr: Ein einziger Fingerhut voll Spermien reicht völlig aus, um Erzeuger der ganzen heutigen Weltbevölkerung zu sein! Und das geben die »Herren der Schöpfung« öfters von sich ...

Bei der Frau wird monatlich nur *ein* Ei produziert – etwa so groß wie der Kopf einer Stecknadel, lebensfähig für die Dauer von etwa zwölf Stunden, und das nur während einer begrenzten Zeit ihres Lebens.



Es werden umfassende Vorbereitungen getroffen, um dieses Ei zu empfangen, wenn es befruchtet wird. Die Regelblutung nennt man manchmal die »Tränen der Gebärmutter«. Ihre Bemühungen waren umsonst; sie musste das schon gemachte Bett wieder ausstoßen.

Der Mann bestimmt das Geschlecht des Kindes. Männliche Spermien sind schneller, aber leben kürzere Zeit, weibliche Spermien sind langsamer, dafür aber langlebiger. (Na, sieh mal einer an!) Wenn sich ein Ei also zum Zeitpunkt des Geschlechtsverkehrs im Eileiter befindet, wird es ein Junge; erscheint das Ei erst am nächsten Tag im Eileiter, sind alle männlichen Spermien bereits weg und nur die weiblichen noch bei guter Gesundheit. Dann wird es ein Mädchen.

Feine Mechanismen arbeiten im dunklen Inneren deines Körpers.

Das, was mal ein Mensch sein wird, verbringt seine ersten Tage im Eileiter. Die Zellteilung beginnt sofort nach der Befruchtung. Die Reise bis zur Gebärmutter dauert etwa eine Woche. Das Ziel ist die Gebärmutterschleimhaut. Nahrung wird herangeleitet. Eine primitive Plazenta (Mutterkuchen) mit Eihaut und Nabelschnur entsteht.

Schon vier Wochen nach der Befruchtung ist der kleine Embryo ganze sechs Millimeter lang. So klein er auch ist, er hat schon Arm- und Beinknospen, und das Herz steckt ihm, wörtlich genommen, im Halse. Und er hat auch einen kleinen Schwanz – wie eine Kaulquappe.

Der Embryo wächst rasend schnell. Innerhalb einer Woche hat sich die Länge auf 11 bis 12 mm verdoppelt. Das Gehirn wächst heran. Die Punkte, die zu Augen werden, sind nun erkennbar. Anderthalb Monate nach der Befruchtung – und nun wirst du sicherlich schon vermuten, dass du schwanger bist – hat der kleine Menschenkeimling eine beeindruckende Länge von anderthalb Zentimetern erreicht. Die Leber ist schon voll damit beschäftigt, Blutkörperchen zu produzieren. Aber das Knochengerüst ist immer noch nur eine Andeutung.

Nun bist du im zweiten Monat, auf der Schwelle zum dritten. Die Schwangerschaft wird vom ersten Tag der letzten Regel berechnet: acht Wochen. Aber der Embryo begann sein Leben bei der Befruchtung und ist erst etwa sechs Wochen alt. Nach weiteren zwei Wochen ist der Embryo kein Embryo mehr, sondern ein Fötus. Alle Organe und Anlagen haben sich ausgebildet. Jetzt muss der Fötus sich nur weiterentwickeln und wachsen. Das Herz schlägt schon seit einem ganzen Monat!

In einem Alter von neun Wochen ist der Fötus fünf Zentimeter lang. Die Gebärmutter ist so groß wie eine dicke, runde Birne geworden. Man kann das Geschlecht des Kindes deutlich erkennen.

Um die 11. Woche ist das Herz fertig. Der Kopf nimmt ein Drittel der Länge

des kleinen Wesens ein und das Gesicht zeigt menschliche Züge. Er oder sie da drinnen sieht allmählich wie ein Kind aus – mit gerundeter Stirn, einem kleinen Kinn und einer Stupsnase. Das Gewicht aber ist nicht gerade überwältigend: nur ca. 20g. So viel, wie ein normaler Brief wiegt.

Mitte des fünften Schwangerschaftsmonats ist der Fötus 15 cm lang geworden und nur zwei Wochen später hat das kleine Wesen noch 10 cm zugelegt. Das ist dann schon die Hälfte der Körperlänge eines Neugeborenen.

Nun sind die Arme und Beine so weit entwickelt und die Bewegungen so kräftig, dass du sie durch deine Bauchdecke spüren kannst.

Der kleine Fötus hört ganz ausgezeichnet. Deine Stimme, dein Husten, dein Lachen ... Für dich und dein Baby ist dies der Anfang des gegenseitigen Kennenlernens.

Dort drinnen in deinem Bauch lebt es sich sehr behaglich, obwohl der Platz zum Schluss etwas knapp wird. Es wird am Daumen gelutscht, das Baby wendet und dreht sich, wie es gerade lustig ist, und es macht sogar Turnübungen! Der Fötus trainiert das Greifen, zum Beispiel nach der Nabelschnur oder nach seinen Füßen. Er leidet nie Hunger. Die Nahrungszufuhr ist konstant, und Sauerstoff bekommt er auch, und er hört die vertrauten, beruhigenden Geräusche von Herz und Lunge der Mutter, von der Plazenta, von der Welt draußen – Sausen, Brausen und Klopfen in einem angenehmen Rhythmus, während er, umgeben von warmem Wasser, schaukelnd Mamas Bewegungen mitmacht.

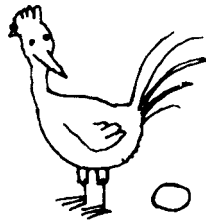
Ab dem siebten Schwangerschaftsmonat kann das Kind in der Regel eine Frühgeburt überleben. Aber erst neun Monate und eine Woche (40 Wochen) nach dem ersten Tag deiner letzten Regel wird das Kind als ausgetragen betrachtet.

Das Kleine liegt jetzt seit einigen Wochen auf dem Bauch mit dem Kopf nach unten. Das, was während dieser letzten Zeit noch passiert, ist pures Make-up: ein paar ansprechende Rundungen hier und da, ein Finish der Gesichtszüge. Es sieht so aus, als hätte die Mutter Natur es so geplant, dass die Herzen der Eltern dahinschmelzen, damit das Kind gute Pflege und viel Aufmerksamkeit bekommt.

Außerdem bekommt der Vater eine Bestätigung, dass er wirklich der Vater ist: Die meisten Neugeborenen sehen in der Regel in einem oder mehreren charakteristischen Zügen dem Vater ähnlich. Oft bis zur Karikatur ... welches dann mit der Zeit, von einer taktvollen Mutter Natur, etwas zurückgenommen wird.

Dein Körper bereitet sich auf die Geburt vor. Die Scheide muss aufs Äußerste gedehnt werden, was eine große Hormonzufuhr erfordert, von der übrigens auch das Kind einen Teil abbekommen wird. Deshalb werden alle Kinder mit

übergroßen, geschwollenen Geschlechtsteilen geboren. Und schließlich wird die Käseschmiere es dem kleinen Körper einfacher machen, durch den engen Geburtskanal hindurchzugleiten.



### 3. Worauf musst du achten?

Du musst auf dich selbst Rücksicht nehmen. Du musst gut zu dir sein!

Es kann sein, dass es dir besser geht als je zuvor. In dem Fall kannst du nur dankbar und glücklich sein! Aber es kann auch sein, dass es dir nicht so gut geht, besonders am Anfang und am Ende deiner Schwangerschaft. Große Veränderungen geschehen in deinem Körper und sie spiegeln sich in deiner Seele wider.

Du hast keine alleinige Kontrolle mehr über deinen Körper. Du musst versuchen, damit zurechtzukommen, so gut es geht. Dein Körper konzentriert seine ganze Kraft auf das Leben, das in dir heranwächst. Du bist jetzt auch eine Herberge geworden, eine Hülse, eine Nahrungsmaschine. Darin liegt auch etwas Wunderbares: Als Frau darfst du nun erleben, dass der Körper endlich dafür verwendet wird, wozu er doch auch von der Natur gemacht worden ist. Dieses Gefühl kann eine tiefe Harmonie in dir auslösen, ein Erlebnis bewirken, dass sich etwas, was in dir angelegt ist, vollendet.

Ganz sicher wird dir die Müdigkeit ein Schnippchen schlagen. Spontan kommen dir die Tränen, da bin ich mir sicher. In der ersten Zeit weinst du vielleicht ohne Grund. Und es kann passieren, dass du auf einmal schimpfst, mit Sachen um dich schmeißt, fuchsteufelswild wirst – und danach stehst du da und starrst dich im Spiegel an: »Was bin ich bloß für ein Monster?«

Es geht dir durch den Kopf, dass du eigentlich über das werdende Kind, auf das du dich schon seit Jahren gefreut hast, unendlich glücklich sein solltest – und dabei fühlst du nichts als Abscheu und Widerstand. Sei nachsichtig mit dir selbst! Wie jämmerlich du dich auch fühlst, wie enttäuscht du auch von dir selbst sein magst, es ist nichts Neues unter der Sonne: Viele, viele werdende

Mütter empfinden wie du. Aus dem Ganzen wird trotzdem ein Kind, ein kleines Wesen, das glücklich und zufrieden sein wird, egal welche schrecklichen Gedanken du in diesen Monaten gehabt hast. Darauf kannst du dich verlassen.

Aber trotz allem: Es ist auch einfach schön, ein Kind zu erwarten. Wenn die ersten Monate vergangen sind und du dich nach und nach an den Gedanken, Mutter zu werden, gewöhnt hast, würdest du am liebsten gleich Umstandskleidung anziehen. Du wirst dich selbst dabei erwischen, mit genau dem seligen Lächeln auf den Lippen herumzulaufen, das die Leute schon immer dazu veranlasst hat, Prophezeiungen über gesegnete Umstände abzugeben. Und wenn der kleine Mensch in deinem Bauch dann auf einmal da drinnen so haust, dass es spürbar wird, dann bildet ihr eine wahre Gemeinschaft, du und dein Baby. Dann stehst du da, überwältigt von all deiner Zärtlichkeit und freudiger Erwartung. Alles was mit deinem Körper passiert, hat auf einmal einen Zweck. Danach wirst du die Monate, die Wochen, die Tage bis zur Geburt zählen. Ein Kind wird zur Welt kommen, und DU schenkst ihr oder ihm dieses Leben. Du spürst die Kindsbewegungen und fängst an davon zu träumen, wie das Kind aussieht und was es da drinnen gerade macht. Du legst die Hand auf deinen Bauch aus Freundschaft, Zärtlichkeit und Freude.

Auf der ganzen Welt sind Frauen mit dir zusammen in demselben bemerkenswerten Zustand, mit einem keimenden Leben unter dem Herzen. Mehr als einmal pro Sekunde wird ein kleines Menschenkind geboren.

Vielleicht, ja sicherlich, wirst du gegen Ende der Schwangerschaft von Ängstlichkeit erfasst. In was für eine Welt wirst du dein Kind gebären? Wirst du deinem Kind eine gute Mutter sein können? Was für ein Leben wirst du deinem Kind bieten können? Du hast ja kaum dein eigenes immer im Griff ... Die großen Fragen des Lebens schwirren in deinem Kopf umher, und dazu kommen noch all die praktischen Probleme, sie lassen dir keine Ruhe. Versuche daran zu denken, dass sehr viel deiner Unruhe ein Teil der natürlichen Vorbereitung auf die Mutterschaft ist: Du kannst ja die Verantwortung nicht auf dich nehmen, bevor du dir darüber im Klaren bist, um welche Verantwortung es hier eigentlich geht.

Die letzte Zeit über wirst du ungeduldig. Die Tage vergehen sooo langsam. Du hast das Warten einfach satt. Der Bauch ist ständig im Wege. Du kennst deine wenigen noch passenden Kleidungsstücke auswendig. Du sehnst dich danach, wieder so zu werden wie früher. Deine Umgebung verschlimmert deine Ungeduld, indem sie sich unaufhörlich erkundigt, wann es denn losgehen soll. »Bist du immer noch nicht in der Klinik?« Das ist wohl deutlich erkennbar, da du ja direkt vor dem Fragenden stehst!

Wenn sich der Stichtag nähert, hat man das Schwangersein meistens total satt, und es ist anzunehmen, dass die Natur auch hier ihre Finger im Spiel hat. Das Kind muss geboren werden. Sowohl die Mutter als auch das Kind müssen darauf vorbereitet werden, diesen Zustand, der so lange gedauert hat, bald abzubrechen.

Wenn du den Zeitpunkt der Entbindung berechnest, achte darauf, dass du dich nicht auf ein bestimmtes Datum fixierst! Jedem Tag um den errechneten Entbindungstermin herum wird dann zu viel Bedeutung beigemessen. Vergiss nicht, dass die Berechnung nach einem normalen Monatszyklus gemacht wird – nach einer Regelblutung, die alle vier Wochen kommt. Wenn du längere Intervalle hast, musst du Zeit dazurechnen. Außerdem gibt es viele kleine Menschenkinder, die es einfach nicht eilig haben. Ich selbst bin immer mindestens drei Wochen über die Zeit gewesen, einmal sogar sechs Wochen, das ist wirklich wahr! Zum Schluss glaubt man gar nicht mehr daran, dass das Kind jemals herauskommen wird. Eine Nachbarin hat mich einmal aus meiner Verzweiflung gerettet mit der lakonischen Bemerkung: »Man hat ja schließlich noch nie davon gehört, dass das Kind für immer drinbleibt!«



Für die meisten Frauen heißt die Schwangerschaft eine körperliche und seelische Berg-und-Tal-Fahrt. Du kannst dir zu mehr Stabilität verhelfen, indem du versuchst, gute Gewohnheiten beizubehalten. Vernünftig essen, jeden Tag spazieren gehen, dich mit Sachen beschäftigen, die du wirklich gerne machst, und schlafen – du musst, wenn nötig, darauf bestehen, dass dir genügend Schlaf zugestanden wird! Es erscheint einem, als könnte man nie genug Schlaf bekommen.

Vernünftig essen ist viel einfacher gesagt als getan. Die alten Ammenmärchen von den schwangeren Frauen, die unbedingt sofort dies oder das essen müssen, haben ihren soliden Hintergrund in der Wirklichkeit. Es gibt Leute, die versuchen diese wilden Begierden zu rechtfertigen: Der Körper braucht mehr Kalzium, deshalb stopfen sich die Mütter mit »Kreide« voll ... Und vielleicht ist es ja tatsächlich so. Aber es gibt werdende Mütter, die nie nach irgendwas Verlangen verspüren, sondern nur Widerwillen z.B. gegen den Rauch von Zigaretten empfinden.

Wenn es so ist, dass du dich täglich mit Süßigkeiten, mit Kuchen oder mit weißem Toast mit viel Käse oder tellerweise Pommes voll stopfst, dann ver-

suche wenigstens, dazu noch etwas Gesundes zu essen! Gemüse, Obst, eisenhaltige Nahrungsmittel. Falls du zu viel zunimmst, tröste dich: Ich habe jedes Mal zwischen 22 und 26 Kilo zugenommen. Die Kinder waren zuerst groß und pummelig, aber mit der Zeit wurden sie (fast alle) doch dünn wie Spargel. Und ich selbst bin meine Kilos wieder losgeworden. (Wie? Siehe im Abschnitt »Danach«, auf Seite 58.) Ich werde natürlich niemandem zu Übergewicht raten. Aber man muss nicht wegen ein paar Kilo zu viel verzweifelt sein. Auch in der Schwangerenvorsorge wird viel gejammert, und davon hast du jetzt, mit Recht, die Nase voll.

Als Schwangere kann man keine warnenden Zeigefinger ausstehen, und von der Sorte gibt es natürlich reichlich, gerade wenn es um die Umstände der Schwangerschaft geht: Du darfst nicht rauchen und auf keinen Fall trinken. Wenn man raucht, bekommt man untergewichtige und zu früh geborene Kinder, und trinkt man auch nur den kleinsten Schluck Alkohol, wird man irreparable Schäden am Nachkömmling verursachen.

Es hört sich vielleicht provozierend an, aber ich kann mich wirklich über diese Unkenrufe aufregen. Es ist ja so einfach, die Schuld auf die Mütter zu schieben – während man sorgfältig verschweigt, dass die Forschung 60 % aller Entwicklungsfehler und Behinderungen der Föten ratlos gegenübersteht. Man hat keine Ahnung, wodurch sie ausgelöst werden. Sogar der plötzliche Säuglingstod wird oft damit erklärt, dass die Mutter während der Schwangerschaft ein ungesundes Leben geführt hat. Diese Anschuldigungen sind so abscheulich wie auch schamlos.

Die Mutter, nicht die Besserwisser, muss mit dem geschädigten Kind oder mit der Trauer um ihr gestorbenes Kind leben. Die Mutter wird sich fortwährend selbst anklagen: »Ist es passiert, weil ich geraucht habe, obwohl ich ja wirklich versucht habe, meinen Zigarettenkonsum zu reduzieren ...? – Oder war es der Alkohol auf dem Fest; als ich noch gar nicht wusste, dass ich schwanger war ...?«

Es ist schon hart genug, ein behindertes Kind zu bekommen. Und ein Kind zu verlieren ist unmöglich. Es gibt kein anderes Wort dafür.

Eine Stimme, die wir nur selten oder nie zu hören bekommen, ist einfach die Stimme der Vernunft: Wenn es der Mutter während der Schwangerschaft gut geht, wird dasselbe wahrscheinlich auch für ihr Kind der Fall sein. Das Wohlbefinden der Mutter muss vorrangig sein. Außerdem – so traurig es auch ist – bekommen auch gesundheitlich überaus bewusste Familien manchmal Kinder mit angeborenen Schäden, wenn das deine schweren Selbstvorwürfe vielleicht etwas mildern kann.