

Von Nora Chin

Hoffentlich wird es ein Mädchen. Diesen Gedanken hegte Kristin Peukert zu Beginn ihrer zweiten Schwangerschaft. Die heute 40-Jährige war zu diesem Zeitpunkt bereits Mutter eines Sohnes. Doch bei einer Ultraschalluntersuchung wurde die Hoffnung der jungen Frau enttäuscht, als der Gynäkologe ihr verkündete, dass sie abermals einen Jungen erwarten würde. Bei der dritten Schwangerschaft wieder der Wunsch nach einer Tochter – und wieder die Enttäuschung. „Es fühlte sich für mich wie die Trauer nach einem Verlust an“, beschreibt Kristin Peukert rückblickend ihren seelischen Zustand.

Gender Disappointment, also die Enttäuschung über das Geschlecht des Babys, nennt die Psychologie das Phänomen, zu dem es bislang keine offiziellen Studien gibt. Die Stuttgarter Psychotherapeutin Friederike Echlter-Geist, die sich auf Themen rund um die Schwangerschaft und Geburt spezialisiert hat, begleitet in ihrer Praxis allerdings immer wieder Betroffene, die darunter leiden, dass ihr Baby das „falsche Geschlecht“ hat: „Eine Präferenz für ein Geschlecht zu haben, kennen viele Eltern, und das ist auch erst mal völlig normal“, sagt die Psychologin. In Kombination mit anderen Faktoren kann in seltenen Fällen daraus allerdings eine psychische Erkrankung entstehen.

„Ich empfand es als ungerecht, dass ich nicht das bekam, was ich mir wünschte.“

Kristin Peukert,
Mutter von vier Jungen

In ihrer ersten Schwangerschaft war der Wunsch nach einem Mädchen in Kristin Peukerts Kopf zwar schon präsent, aber die Freude über das erste Kind überwog. Das änderte sich allerdings in der zweiten Schwangerschaft. Die werdende Mutter verdrängte den Gedanken bis zum Schluss, dass in ihrem Bauch wieder ein Bub heranwuchs. „Ich habe sogar nicht ausgeschlossen, dass es vielleicht doch ein Irrtum ist“, erzählt Peukert, die ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Thema auch in einem Buch niedergeschrieben hat.

Erst während der Presswehen, als ihr Mann sie fragte, ob sie sich auf einen Jungennamen geeinigt hätten, sei ihr wirklich bewusst geworden, dass sie gleich einen Sohn auf die Welt bringen werde. Ihre damaligen Gedanken und Emotionen beschreibt Peukert gegenüber unserer Zeitung so: „Ich empfand es vor allem als ungerecht, dass ich nicht das bekam, was ich mir wünschte. Es kam mir vor, als hätte ich keine Tochter verdient und würde für irgendetwas bestraft werden.“

Die Gründe für einen Geschlechterwunsch sind vielfältig. Oft seien es familiäre Themen, die den Wunsch nach einem Mädchen oder Jungen verursacht haben, sagt Echlter-Geist. „Frauen, die negative Bindungserfahrungen mit der eigenen Mutter gemacht haben, möchten zum Beispiel eine Tochter, um es besser zu machen und sich so mit ihrer eigenen Vergangenheit auszusöhnen“, berichtet die Psychotherapeutin.



Illustration: Sebastian Ruckaberle, Adobe Stock/Rawpixel.com

Hilfe, es ist ein Junge!

Manche Frauen sind so enttäuscht über das Geschlecht ihres Kindes, dass sie ernste psychische Probleme bekommen.

Manche fühlten sich auch dem eigenen Geschlecht näher und glaubten daher, das Kind einfacher durchs Leben begleiten zu können. Auch stereotype Vorstellungen von Kindern können laut der Expertin mitschwingen: Mädchen gelten als braver, Jungs als wilder.

Eine Geschlechterpräferenz allein, betont Echlter-Geist, führe aber noch nicht zu einer psychischen Krise. Entstehe ein behandlungsbedürftiger Leidensdruck, habe das immer tieferliegende Gründe: „Oft steckt dahinter eine problematische Vorgeschichte oder ein traumatisches Erlebnis“, sagt die Psychologin. Auch vorangegangene psychische Erkrankungen, Persönlichkeitsstörungen, eine grundsätzliche Bindungsstörung, Paarkonflikte oder eine massive Überlastung könnten in Kombination mit dem unerfüllten Geschlechterwunsch das Risiko erhöhen, an einer Depression zu erkranken.

„Oft steckt eine problematische Vorgeschichte dahinter.“

Friederike Echlter-Geist,
Psychologin

Was bei Kristin Peukert dazu führte, dass sie sich so sehr nach einer Tochter sehnte? „Da ich schon als kleines Mädchen geweint habe, als ich eine Jungs-Babypuppe bekam, ist der Grund wahrscheinlich sehr weit zurückliegend“, vermutet sie. „Meine Mutter war als Junge gewünscht, und es wäre möglich, dass ich das gern ausgleichen wollte.“ Dabei kam die Enttäuschung für Peukert sehr überraschend: „Mir war zwar bewusst, dass ich einen Mädchenwunsch hatte, aber nie im Leben hätte ich damit gerechnet, so starke Gefühle zu erleben, wenn er eben nicht erfüllt wird.“

Peukert setzte sich intensiv mit ihren Gefühlen auseinander: „Dafür habe ich sie vor allem zugelassen und die Themen dazu bewusst angeschaut.“ Auch ihrem Mann gegenüber zeigte sie ihre Emotionen. „Er hat das nicht gewertet und mich einfach in den Arm genommen, wenn ich in Tränen ausbrach.“ In allen Schwan-

gerschaften habe es ihr vor allem geholfen, dass sie mit ihren Freundinnen offen über das Thema sprechen konnte.

So ergeht es nicht allen Betroffenen. Viele schämen sich für ihre Gedanken und Emotionen, berichtet Echlter-Geist. Hinzu komme das schlechte Gewissen dem Kind gegenüber. „Oft gibt es eine große Erleichterung, wenn die Frauen auf Verständnis stoßen und hören, dass es dieses Phänomen gibt und sie nicht allein damit sind“, sagt die Psychologin. Gerade deshalb sei es so wichtig, das Thema zu enttabuisieren – auch, weil Gender Disappointment ernsthafte Folgen haben kann. Entwickelt sich in der Schwangerschaft daraus zusammen mit anderen Faktoren eine Depression, können Entwicklungsstörungen, Frühwehen, Komplikationen bei der Geburt oder Bindungsprobleme zum Kind entstehen.

In der Therapie legt Echlter-Geist den Fokus auf die Stärkung des Selbstwertgefühls. Dabei lernen die Frauen, dass ihre Gefühle nicht schlecht sind, sondern eine Ursache und Funktion haben und es in Ordnung ist, die Gedanken und Emotionen auszusprechen. Manchen Frauen helfe es auch, mit dem noch ungeborenen Baby zu sprechen und sich damit schon vor der Geburt intensiver mit dem Kind in Verbindung zu setzen.

Die gute Nachricht ist: Auf die anfängliche Enttäuschung folgt in der Regel die Erleichterung. Ist das Baby erst mal da, dann verfliegen die Gefühle meist, und das Geschlecht spiele keine große Rolle mehr, berichtet Echlter-Geist. Das kann auch Peukert bestätigen: „Ich habe alle Kinder sofort geliebt und hätte sie auch für kein Mädchen tauschen wollen.“

Kristin Peukert ist heute Mutter von vier Jungen. „Vor der letzten Schwangerschaft wusste ich, ein weiteres Kind kommt für mich nur infrage, wenn ich mir ein Baby und keine Tochter wünsche“, erzählt sie. Und obwohl sie bis zur Geburt nicht wusste, dass auch das vierte Kind ein Junge werden würde, sei sie nicht einen Moment enttäuscht gewesen. Sie sagt: „Mein Tochterwunsch war nie dazu da, um erfüllt zu werden, sondern um mir Themen sichtbar zu machen“ – und ergänzt: „Heute kann ich sagen, dass ich gut ohne Tochter leben kann.“

Wenn das Handy zum Liebeskiller wird

Wer viel am Smartphone hängt, schädigt seine Beziehung. Das haben Forschungen ergeben. Es gibt aber auch Wege aus der Handyfalle.

Von Marlen Stöhr

Wir alle kennen es: Mitten im Gespräch blinkt und vibriert das Smartphone, und schon schenken wir unserem Gegenüber keine Aufmerksamkeit mehr. Was wie eine harmlose Unterbrechung eines Miteinanders erscheinen mag, kann Beziehungen langfristig schädigen und sogar das psychische Wohlbefinden von Betroffenen beeinträchtigen.

Phubbing nennt die Wissenschaft das Phänomen. Das Kunstwort, das sich aus den englischen Wörtern „phone“ für Telefon und „snubbing“ für Brückieren zusammensetzt, bezeichnet die Angewohnheit, sich im sozia-

len Kontext dem Smartphone zu widmen und dadurch das Gegenüber zu vernachlässigen. „Insbesondere für Liebesbeziehungen kann eine häufige Smartphone-Nutzung zum Risikofaktor werden“, erklärt die Psychologin Anne Milek, die an der Universität Witten/Herdecke forscht und gemeinsam mit ihrem Team eine der ersten groß angelegten Studien zu dem Thema ins Leben gerufen hat.

Milek geht unter anderem der Frage nach, warum und in welchen Situationen Menschen gepubbt – also verletzt – reagieren. Eine mögliche Ursache sieht die Expertin darin, dass Menschen sich ausgeschlossen fühlen. „Wendet sich der Partner oder die Part-

nerin ständig dem Handy zu, kann das Gefühl von Verbundenheit gestört werden“, erklärt sie. Emotionale Distanz und Eifersucht seien dann mögliche Folgen: „Bei häufiger Handynutzung innerhalb einer Partnerschaft kann der Eindruck entstehen, man selbst sei weniger wichtig als das Gerät.“

Dass sich Phubbing negativ auf Liebesbeziehungen auswirkt, bestätigt auch eine Studie der Baylor-Universität aus Texas. Eine Umfrage unter Paaren hat ergeben, dass ein häufiger Smartphone-Gebrauch Misstrauen begünstigt und zu weniger Zufriedenheit in der Beziehung führt. Sogar die Lebenszufriedenheit von Betroffenen sinkt, so das Ergebnis einer Untersuchung in der Zeitschrift „Psycholo-

gical Reports“. Auch das Sexualleben leide unter Phubbing: „An Tagen, an denen das Smartphone viel genutzt wird, kann es zu weniger Austausch von Zärtlichkeiten und körperlicher Nähe kommen“, berichtet Milek unserer Zeitung.

„Es kann hilfreich sein, das gemeinsame Abendessen oder das Schlafzimmer zur handyfreien Zone zu erklären.“

Anne Milek,
Psychologin

Wie viel Zeit am Smartphone eine Beziehung trägt, darauf kann die Forschung keine eindeutige Antwort geben; die Toleranz gegenüber der Handynutzung sei nämlich von Mensch zu Mensch verschieden, erklärt Milek. Der Forscherin zufolge müssten Paare gemeinsam herausfinden, wann, wo und in welchen Situationen das Smartphone erlaubt ist. Und wann es besser ist, es auch mal beiseitezulegen. „Es kann hilfreich sein, das Schlafzim-

mer oder das gemeinsame Abendessen zur handyfreien Zone zu erklären.“

Und was tun, um Konflikte zu vermeiden? Milek rät zur offenen Kommunikation. „Wer verletzt ist, sollte mit dem Partner darüber sprechen.“ Umgekehrt helfe Transparenz, negative Gefühle beim Gegenüber erst gar nicht aufkommen zu lassen. „Wenn man erklärt, warum es gerade wichtig ist, aufs Handy zu schauen, fühlt die Partnerin sich weniger ausgeschlossen“, sagt Milek. Das gelte insbesondere für Momente, in denen man durch Zeit am Smartphone Gefahr laufe, intime Zweisamkeit zu verpassen, wie der gemeinsame Abend auf dem Sofa. Ganz verbannen müsse man das Smartphone deswegen aber nicht. Denn oft würden hinter Konflikten rund um die Handynutzung andere Probleme innerhalb der Beziehung stecken, so die Expertin.