

# Doch kein Mädchen? – Was bei „Gender Disappointment“ hilft

Die meisten werdenden Eltern freuen sich maßlos auf ihr Baby. Manchen Müttern oder Vätern versetzt es aber einen kleinen Stich ins Herz, wenn sie erfahren, dass sie statt des gewünschten Mädchens einen Jungen bekommen. Oder umgekehrt.

Dieses Phänomen ist als „Gender Disappointment“ („Geschlechtsenttäuschung“) auch über soziale Medien zunehmend thematisiert worden. Es werde meist in der Schwangerschaft nach Bekanntwerden des Geschlechts erlebt und klinge häufig wieder ab, sagt die Diplom-Psychologin und Familientherapeutin Stefanie Heer.

Heer, die auch Hebamme ist, betont aber, dass nicht jede Präferenz krankhaft sei: „Nur weil man mal sagt, eigentlich wollte ich lieber einen Jungen haben, muss das nichts Pathologisches sein.“ In den meisten Fällen handle es sich um ein Übergangsphänomen.

## Gefühle nicht verdrängen

Im ersten Moment ringen viele Mütter oder Väter aber mit diesen Gefühlen. Ist es nicht ein Tabu, so etwas überhaupt zu denken? Sich zu erlauben, solche Gedanken auszusprechen – ohne Angst, dafür verurteilt oder schief angesehen zu werden – sei aber ein wichtiger erster Schritt, sagt Heer.

Noch bevor man sie nach außen trägt, gehe es darum, sich selbst die Erlaubnis zu geben, so zu denken, ohne sofort in Gedankenspiralen zu geraten wie etwa „Ich bin eine schlechte Mutter, ein schlechter Vater, ich bin undankbar – anderen geht es schließlich noch viel schlechter.“

Wichtig sei, die Gefühle nicht zu verdrängen. „Je mehr ich versuche, so einen Gedanken wegzudrücken, weil ich denke, der ist nicht erlaubt, der ist nicht gut,



Gefühle zulassen: Werdende Eltern können Enttäuschung empfinden, wenn das Geschlecht des Babys nicht dem Wunsch entspricht und sollten diese Gefühle nicht verdrängen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

desto größer wird er“, so die Psychologin. Stattdessen brauche es Raum, um Enttäuschung auszusprechen – ohne Bewertung und ohne vorschnellen Trost.

Entscheidend sind auch angemessene Reaktionen Dritter, wenn werdende Eltern ihre erste Enttäuschung mit ihnen teilen. Aussagen wie „Hauptsache gesund“ – egal, ob von der Hebamme, der Gynäkologin oder der Schwiegermutter – könnten Betroffene eher vor den Kopf stoßen. Besser sei es, Gefühle zunächst anzuerkennen. „Ja, das kann schon traurig machen. Ich kann das verstehen“, beschreibt Heer – „ohne dass man sofort in

irgendwelche Trostversuche geht“.

## Mit einem Ritual Abschied vom Wunschbild nehmen

Die Psychologin rät betroffenen Eltern, darauf zu vertrauen, dass sich das erste Gefühl wieder ändern wird. Bei der Bewältigung kann es helfen, sich aktiv mit den eigenen Erwartungen auseinanderzusetzen. „Noch mal hinschauen, was verbinde ich denn mit der Erwartung, dass ich einen Jungen oder ein Mädchen bekomme?“ Viele Vorstellungen seien stark von Rollenbildern geprägt. Es könne helfen zu fragen: „Was verändert sich wirklich?

Außer dieser Idee, die ich von einem Mädchen oder Jungen habe? Und: Ist diese Idee überhaupt realistisch?“

Um Abschied vom Wunschbild zu nehmen, können Rituale unterstützen. Etwa ein Brief „an das Mädchen, das man nicht kriegt oder an den Jungen, den man bekommt, in dem man sich entschuldigt, dass man ihn womöglich etwas zögerlich willkommen heißen hat“. Auch ein Schreiben an sich selbst könne helfen – so, „wie man den an eine Freundin schreiben würde“, um mit mehr Selbstmitgefühl auf die eigene Situation zu schauen, rät Heer.

## Bei langanhaltenden Gefühlen Unterstützung suchen

Entscheidend sei, aufmerksam zu bleiben – besonders wenn die Enttäuschung anhält oder die Bindung zum Kind belastet erscheint. „Es ist gut, wachsam zu sein, immer wieder Gesprächsbereit zu sein und einen Raum zu schaffen. Das ist das Allerwichtigste“, sagt Heer.

„Bleibt das Gefühl stark oder überwältigend, rät die Psychologin, sich Unterstützung zu holen – etwa bei Hebammen, Beratungsstellen oder Therapeuten mit Schwerpunkt Elternschaft. (dpa)



6856601\_002426

**19. April 2026**  
**10-15 Uhr**  
**Wolfsburg-Reislingen**  
**An den Rohwiesen 1**

Hier informieren!



**Stilvolle und bezugsfertige**  
**Stadtwohnungen im grünen**  
**„Wiesengarten“.**

**Eigentum jetzt sichern!**

- Besichtigung unserer Musterwohnung
- Beratung vor Ort

Michael Keller | 05351 531-19105  
 michael.keller@vobawf.de

Frank Hoffmann | 05351 889-19102  
 frank.hoffmann@vobawf.de

**Volksbank eG**  
**Wolfsbühl**  
 www.volksbank-mit-herz.de