



Abschied vom Traum

Jahrelang versuchten mein Mann und ich, ein Kind zu bekommen. Mit dem Schritt in die Kinderwunschklinik begann ein Kreislauf, der uns die Lebensfreude nahm. Jetzt bin ich wieder glücklich.

Von Franziska Ferber und Carmen Segovia (Illustration)

Ja, heute tue ich mir etwas Gutes!», dachte ich an einem Samstagmorgen. Also schnappte ich meine Handtasche und fuhr in die Innenstadt, kaufte mir Zeitungen und Zeitschriften und setzte mich in eines meiner Lieblingscafés.

Ich bestellte einen grossen Milchkaffee und ein Croissant und richtete mich auf meinem Lieblingsplatz an der grossen Fensterfront gemütlich ein. Weil ich es so schön fand, verging die Zeit wie im Flug. Bald schon sah ich nur noch hübsche Mütter mit attraktiven Ehemännern, tollen Kinderwagen und reizendem Nachwuchs vorbeiflanieren. Ich wurde traurig – denn diese Menschen schienen all das zu haben, was ich mir wünschte.

Das Gefühl des «Ich will auch» packte mich so sehr, dass ich traurig meine Zeitungen und Zeitschriften zusammenpackte, bezahlte, zum Auto ging und weinte. Die Sehnsucht nach einem Kind war mal wieder zu gross.

Das ist acht Jahre her. Mein Leben hätte damals sehr schön sein können. Denn ich hatte ja Glück, hatte ich doch meinen Mann kennengelernt. Weil wir uns sicher waren, dass wir gemeinsam durch das Leben gehen wollten, haben wir binnen einem Jahr, nachdem wir ein Paar geworden waren, geheiratet. Uns war klar: Wir wollten ein Kind, oder mehrere. Und weil wir uns da so sicher waren, hatten wir schon vor der Hochzeit auf die Verhütung verzichtet. Ich hätte nichts dagegen gehabt, mit einem dicken Babybauch zu heiraten.

Unter ständiger Beobachtung

Aber es kam alles ganz anders. Hier war ich nun, frisch verheiratet... und nichts. Eine Schwangerschaft stellte sich einfach nicht ein. Was sich dagegen schon einstellte, waren die erwartungsvollen Blicke der anderen auf meinen Bauch. Jeder schien anzunehmen, dass es ja nur eine Frage der Zeit sein würde, bis ich einen Babybauch hätte.

Kaum ist man – wie ich damals – knapp über dreissig, verheiratet und kinderlos, wird man leider häufig mit Vorurteilen im beruflichen und privaten Umfeld konfrontiert. Die einen (be-)fördern einen nicht mehr, weil sie annehmen, dass man «ratzfatz» in die Babypause geht und es sich daher nicht «lohnt». Im Privaten hingegen wird vermutet, man sei beruflich derart ambitioniert und egoistisch, dass man kein Kind wolle.

Wird man missverstanden oder sieht man sich einer Vielzahl von «Erfolgstipps» fürs Schwangerwerden ausgesetzt, die meistens gut gemeint, aber trotzdem wenig hilfreich sind und denen man mangels Überzeugung oder Kraft nichts entgegenzusetzen hat, verstummt man irgendwann – innerlich und äusserlich. Man tritt nicht mehr richtig in Kontakt mit den Menschen, aus Sorge vor Nachfragen und Ratschlägen.

Je länger ich nicht schwanger wurde, desto mehr litt ich unter der ständigen Beobachtung und den Vermutungen meines Umfeldes. Denn sie zeigten mir im Aussen, was mir im Inneren sowieso dauernd schmerzhaft bewusst war: wieder nicht schwanger – trotz aller Bemühungen.

Es kam der Punkt, an dem wir in die Kinderwunschklinik gingen. Erst zu einem Kennenlernabend, dann für ein Arztgespräch, schliesslich für die Diagnostik. Was folgte, waren zahlreiche Tests: hier noch eine weitere Blutentnahme, dort ein weiteres Spermogramm, dann wieder eine Hormonstatusserhebung und die Beantwortung vieler

Man tritt nicht mehr richtig in Kontakt mit den Menschen, aus Sorge vor Nachfragen und Ratschlägen.

Fragen in noch mehr Formularen. Es begann der Kreislauf, der nun über Jahre mein Leben bestimmen sollte, und meine Lebensfreude nahm immer mehr ab und meine Gemütslage verdüsterte sich.

Drei ICSI-Behandlungen liess ich über mich ergehen: Meine Eierstöcke wurden mit Hormonen stimuliert, um möglichst viele Eizellen zu produzieren. Dann wurden sie mir während einer kurzen Vollnarkose entnommen und künstlich mit dem Sperma meines Mannes injiziert. Anschliessend kamen sie in den Brutkasten, wo sie sich entwickeln und teilen sollten.

Emotionale Abwärtsspirale

In der Summe produzierte ich während der Behandlungen über vierzig Eizellen, aber nur eine reagierte gut genug auf das Sperma meines Mannes, um mir wieder eingesetzt zu werden. Doch auch aus ihr wurde nichts: Keine

Schwangerschaft. Die aufwendigen Prozeduren waren umsonst. Das Einzige, was ich neben den psychischen «Schäden» davontrug, war eine heftige Überstimulation von der Hormonbehandlung.

Laienhaft ausgedrückt, wird der Körper durch die verschiedenen Hormontabletten, -spritzen und -sprays erst herunterreguliert und dann binnen kurzer Zeit in den Körper einer sehr fruchtbaren jungen Frau verwandelt. Diese hormonelle Berg-und-Tal-Fahrt habe ich weder physisch noch psychisch gut verkraftet. Ich kannte mich selbst nicht mehr. Und mein Körper fühlte sich fremd an.

Meine Seele litt unter der «Fremdsteuerung» und den vielen Enttäuschungen. Ich verlor den



Zurück in realistischen Sphären.

Sinn für das Schöne im Leben. Voll und ganz darauf fixiert, schwanger zu werden, erschien mir alles andere sinnlos und oberflächlich.

Plötzlich fiel es mir schwer, mich auf Feiern und Partys oder innerhalb der Familie zu bewegen, denn das Thema Kinderwunsch war dort unausweichlich und konfrontierte einen immer wieder mit der unerfüllten Sehnsucht und dem eigenen Leid. Das Gefühl, dass ich trotz grösster Mühe nicht erreichen konnte, was bei «den anderen» ganz natürlich zu klappen schien, machte mich einsam. Ich geriet in eine emotionale Abwärtsspirale und drohte verlorenzugehen.

Alles, was mir blieb, war die Hoffnung, welche die Kinderwunschlinik vorantrieb. Erst jenes zusätzliche Mittel, dann diese neue Methode – egal was, alles endete trotzdem gleich wieder binnen Zyklusfrist ergebnislos und niederschmetternd. Zurück in den Sattel, noch ein Versuch: Die Abstände zwischen Trauer und Hoffnung sind beim weiblichen Zyklus mit 28 Tagen sehr kurz.

Ich bin eine tatkräftige Frau und war mit der Devise aufgewachsen, dass ich alles schaffen könne, wenn ich mich nur genug anstrenge. Als sich die Schwangerschaft auch nach Jahren nicht einstellte, dachte ich:

«Vielleicht habe ich einfach noch nicht genug dafür getan!»

Ich habe recherchiert, habe auch flankierende Massnahmen – von Akupunktur bis Heiltees und mehr – ausprobiert. Immer mehr, immer wieder in der Hoffnung, dass diese eine neuentdeckte Massnahme mir zum Wunschkind verhelfen würde. Nichts passierte – ausser, dass ich noch mehr verzweifelte.

Dann las ich den Satz «Erfolg bedeutet, man bekommt, was man will. Glück bedeutet, man weiss das zu schätzen, was man hat.»

Mit dem Baby im Park

Und da machte es klick! bei mir. Ich wollte Mutter werden, ich wollte eine glückliche Familie bilden – gemeinsam mit meinem Mann und unserem Kind. Aber der wichtigste Aspekt war doch dabei: «glücklich sein». Und war ich das? Nein. Ich folgte zwar meinem Traum, ging dabei aber zunehmend vor die Hunde. Mein Mann war bei mir, die ganze Zeit. Wir konzentrierten uns auf eine gewünschte Zukunft – und hatten dabei unser Glück im Hier und Jetzt verloren. Irgendwann muss man sich selbst retten.

Dabei half mir auch, meine Vorstellung vom Familienleben mit Kind wieder in realistische

Sphären zurückzulenken. In den letzten Jahren hatte ich mir nur die zauberhaften Seiten des Familienalltags vorgestellt. An einem schönen Frühlingstag mit meinem süssen Baby im Park schaukeln. Im Sommer gemeinsam ums Planschbecken sitzen, während das Kleine sich friedlich mit dem Eimerchen beschäftigt. Sich widerspiegelndes Glück in den Augen meines Mannes, strahlendes Kinderlachen.

Was ich nicht bedachte: Der Alltag junger Familien sieht anders aus. Mit Kindern wird vieles schwerer, und man hat kaum mehr Ruhe und Zeit für sich. Ich sah nur: Die anderen sind glücklich. Ich nicht. Schwarz oder Weiss.

Als ich den Satz las, dass Glück bedeutet, zu schätzen, was man hat, setzte ein Umdenken ein.

Als ich den Satz las, dass Glück bedeute, zu schätzen, was man hat, setzte ein Umdenken ein. Stück für Stück – immer wieder mir selbst den Spiegel vorhaltend – bemerkte ich wieder das Gute in meinem Leben. In kleinen Schritten gewann ich meine Freude zurück. Es war ein harter, langer und steiniger Weg. Ich hatte Angst. Mein Abschied vom Kinderwunsch verlief einen Schritt vorwärts, zwei zurück. Aber ich wusste, dass ich mich lösen musste. Und diese Erkenntnis war das Wichtigste.

Ich wunderte mich, dass es damals – obwohl ich ausgiebig gesucht hatte – keine für mich passende psychosoziale Hilfe und Unterstützung gab. Niemand schien sich in einer Weise auf Menschen mit Kinderwunsch spezialisiert zu haben, die pragmatisch-handfest, klar, aber auch mitfühlend war. Niemand ging mit mir durch die Höhen und Tiefen und half mir dabei, zukunftsgerichtet das anzunehmen, was ist, und das Kommende zu gestalten.

Damals fasste ich den Entschluss, Kinderwunsch-Coach zu werden. Ich bin nicht Mutter geworden. Aber man kann seine Kraft und Fürsorge auch auf andere Weise einsetzen. Heute begleite ich Frauen in ihrer Kinderwunschzeit und – wenn nötig – auch beim Abschiednehmen von ihrem Lebenstraum. Wenn ich merke, dass ich Frauen, die so verzweifelt sind, wie ich damals, wirklich dabei helfen kann, mit ihrem Kinderwunsch besser umzugehen, dann macht mich das sehr dankbar und zufrieden. Dann hat mein Leid einen Sinn. Ich kann mein Leben heute wieder geniessen – auch wenn es sich anders entwickelt hat, als gedacht.

Franziska Ferber: Unsere Glückszahl ist die Zwei. Eden Books. 240 S., Fr. 21.90

Kinderwunsch: Online-Coaching-Kurs auf www.kindersehnsucht.de

