

Loslassen und frei sein

Wenn es trotz Kinderwunschbehandlung mit einem Baby nicht klappt, ist das ein Abschied – aber auch ein Neuanfang. Drei Frauen erzählen, wie diese Zeit ihr Leben verändert hat

Text Jenny Becker

Franziska Ferber ging irgendwann nicht mehr auf Partys. Die lebensfrohe Unternehmensberaterin, die sonst überall dabei war, mochte diese Fragen, die kinderlose Frauen über 30 nur zu gut kennen, einfach nicht mehr hören: Habt ihr noch keine Kinder? Warum nicht? Manche glaubten, sie würde bewusst ihre Karriere vorziehen, sei einfach zu ehrgeizig und egoistisch. Andere gaben ihr wohlwollende Tipps, da gebe es diesen japanischen Tee, der habe einer Cousine ganz toll geholfen.

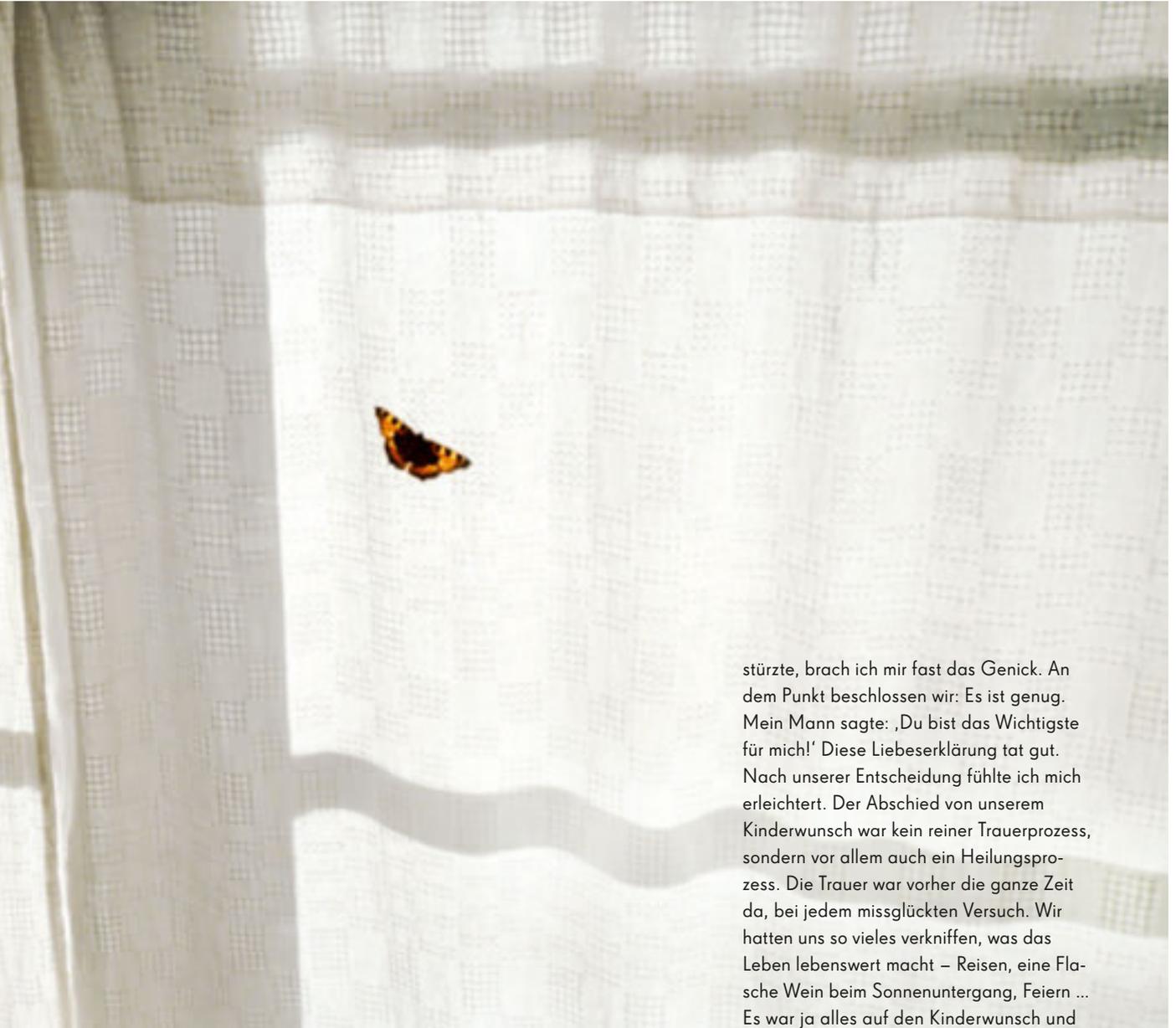
So wie Franziska Ferber geht es vielen Frauen, die sich ein Baby wünschen – und keins bekommen. In der Öffentlichkeit fühlen sie sich ständig unter Druck, ihre Kinderlosigkeit zu rechtfertigen. Die meisten haben jahrelange Versuche mit künstlicher Befruchtung hinter sich, kennen ihren Zyklus auswendig und wissen, was gut für die Fruchtbarkeit ist und was nicht. Was aber, wenn es trotzdem nicht klappt? Nach Schätzungen haben vier bis sechs Millionen Menschen in Deutschland keine Kinder, obwohl sie sich welche wünschen. Sprechen wollen darüber nur wenige.

Dabei kann das ein erster Schritt sein, den unerfüllten Kinderwunsch loszulassen. Die Psychologin Sofia Gameiro von der Universität Cardiff hat bei einer Studie herausgefunden, dass Frauen, die sich nach

einer erfolglosen Fruchtbarkeitsbehandlung nicht von ihrem Kinderwunsch lösen, ein hohes Risiko entwickeln, psychisch zu erkranken. Gameiro befragte mehr als 7000 Frauen. Das Erstaunliche: Auch Mütter, die ihre Sehnsucht nach einem zweiten Kind nicht loslassen konnten, waren betroffen. Ihnen ging es schlechter als kinderlosen Frauen, die ihre Situation akzeptiert hatten. Für die Lebenszufriedenheit spielt es also keine Rolle, ob jemand Mutter ist oder nicht. Was zählt, ist die Fähigkeit, sich neu auszurichten.

DAS SAGT AUCH FRANZISKA FERBER. DIE 39-JÄHRIGE BEGLEITET HEUTE ALS KINDERWUNSCH-COACH ANDERE AUF DEM WEG, DEN SIE SO GUT KENNT:

„Mein Mann und ich haben alles versucht, was in Deutschland mit künstlicher Befruchtung möglich ist. Dennoch wurde ich nicht schwanger, ohne dass es einen eindeutigen Grund dafür gab. Als ich während einer Hormonbehandlung ohnmächtig wurde und



stürzte, brach ich mir fast das Genick. An dem Punkt beschlossen wir: Es ist genug. Mein Mann sagte: ‚Du bist das Wichtigste für mich!‘ Diese Liebeserklärung tat gut. Nach unserer Entscheidung fühlte ich mich erleichtert. Der Abschied von unserem Kinderwunsch war kein reiner Trauerprozess, sondern vor allem auch ein Heilungsprozess. Die Trauer war vorher die ganze Zeit da, bei jedem missglückten Versuch. Wir hatten uns so vieles verkniffen, was das Leben lebenswert macht – Reisen, eine Flasche Wein beim Sonnenuntergang, Feiern ... Es war ja alles auf den Kinderwunsch und die mögliche Schwangerschaft ausgerichtet. Auch von einigen Freunden hatte ich mich zurückgezogen.

Jetzt kann ich meine Energie wieder voll ausschöpfen. Der Druck ist weg, und das ist herrlich. Inzwischen kann ich mich auch über jedes Kind freuen, das im Freundeskreis geboren wird. Es tut nicht mehr weh. Ich bin dem Leben wieder zugewandt und glücklich. ▶



künstlicher Befruchtung schwanger zu werden. Bei mehr als der Hälfte der Befragten hat es im Lauf der Jahre doch noch geklappt, fast ein Drittel blieb kinderlos. Und elf Prozent entschieden sich für eine Adoption oder ein Pflegekind.

Heute fühlt Franziska Ferber sich wie befreit. Aus dem Leid, das sie durchlebt hat, wollte sie etwas Positives machen. Deshalb orientierte sie sich beruflich neu und arbeitet jetzt als Coach mit Frauen, die in der gleichen Situation sind wie sie selbst vor wenigen Jahren. Ihren Klienten empfiehlt sie, sich schon zu Behandlungsbeginn auch mit einem Plan B zu beschäftigen (mehr dazu ab Seite 76). Also: Was macht mein Leben aus, jenseits vom Kinderwunsch? Was gibt mir Halt?

Wenn es wirklich nicht klappt, hilft vielen Paaren ein Abschiedsritual. „Manche setzen zum Beispiel eine Kerze ins Wasser und lassen sie davontreiben“, sagt Ferber. Dieser Abschied ist schmerzhaft. Doch nur durch ihn kann man das Ohnmachtsgefühl hinter sich lassen und das Leben wieder in die Hand nehmen.

Dr. Tewes Wischmann, Psychologe am Universitätsklinikum Heidelberg, geht noch einen Schritt weiter. Wenn ein Paar beschließt, dass es Zeit ist, loszulassen, empfiehlt er: Ab sofort verhüten! „Sonst bleibt immer diese Resthoffnung im Kopf.“ Manche nehmen dann beruflich eine Auszeit, um wieder zu sich zu finden. Einige Frauen reisen oder beginnen noch einmal ein interessantes Studium. Andere engagieren sich ehrenamtlich. Jeder findet einen eigenen Weg, um dem Leben neu zu begegnen.

In einer Studie hat Wischmann untersucht, wie es Paaren geht, zehn Jahre nach ihren Versuchen, mithilfe

DIESE VARIANTE WAR AUCH FÜR ANNABELLE*, 45, PASTORIN, DIE RICHTIGE. FÜR SIE KAM EINE KÜNSTLICHE BEFRUCHTUNG NIE INFRAGE, DENNOCH WÜNSCHTE SIE SICH EINE FAMILIE:

„Mit 24 Jahren habe ich erfahren, dass ich keine Kinder bekommen kann. In dem Moment war mir das egal. Ich lag im Krankenhaus mit fürchterlichen Schmerzen – bei mir waren ein Polyzystisches Ovarsyndrom und eine Bauchfellentzündung diagnostiziert worden. Ich wollte nur gesund werden. Damals dachte ich: Ich kann ja ein Kind adoptieren. Oder ich treffe einen geschiedenen Vater. Mir war es nicht wichtig, ein Baby selbst zur Welt zu bringen, aber ich wollte eine Familie. Als mich ein paar Jahre später ein Mann verliebte, weil ich keine Kinder bekommen kann, traf mich das tief. Beim nächsten Mann passierte das Gleiche. Es war schmerzhaft zu erfahren, dass ich ihnen als Frau nicht genüge. Mir hat dann meine Doktorarbeit geholfen. Darin habe ich mich mit dem Frauenbild in Afrika beschäftigt. Jede Frau gilt dort als Mutter – egal ob sie Kinder hat oder nicht. Das Mütterliche, Fürsorgliche wohnt jeder Frau inne und kann auch in allen anderen

Bereichen ausgelebt werden. Mein Leben ohne Kind war ausgefüllt. Erst mit 36 Jahren war der Gedanke wieder da: Warum nicht adoptieren, das wolltest du doch? Ich erkundigte mich und fand heraus: Auch als Single geht das. Ich hatte Glück und bekam einen kleinen Jungen vermittelt. Er kam eine Woche nach seiner Geburt zu mir. Heute ist er zweieinhalb Jahre alt. Ein Kind zu adoptieren war die beste Entscheidung meines Lebens – und vielleicht einfach Schicksal.“

Die Psychologin Kerstin Brusdeylins bezeichnet die „Schicksalsergebenheit“ von Menschen wie Annabelle als Schutzfaktor – eine positive Kraft, die hilft, diese Lebenssituation anzuerkennen.

Brusdeylins hat sich in ihrer Doktorarbeit damit beschäftigt, welche Strategien bei der Verarbeitung von „Nicht-Ereignissen“ helfen. Die Schwierigkeit für Kinderlose sei es, sich von etwas zu verabschieden, was sie noch gar nicht gekannt haben. Die Verarbeitung werde dadurch erschwert, dass es ein unklarer Prozess sei. „Wenn jemand stirbt, ist das eine unabwendbare, eindeutige Situation“, sagt Brusdeylins. Ein unerfüllter Kinderwunsch sei dagegen ein „Nicht-Ereignis“ und schwerer zu akzeptieren.

Wer seinen Kinderwunsch nicht loslasse, halte auch an dem seelischen Schmerz fest. Sie rät zu einer inneren Flexibilität. Strategien, die laut Kerstin Brusdeylins helfen können: sich auf die eigenen Ressourcen besinnen. Das innere Gleichgewicht fördern, etwa durch Gartenarbeit oder den Aufenthalt in der Natur. Oder sich mit Freunden verabreden.

DIE UNTERSTÜTZUNG DURCH FREUNDE HAT INGRID*, 56, PSYCHOLOGIN, ALS HILFREICH UND WOHLTUEND ERLEBT:

„Ich war schon Mitte 30, als bei mir der Kinderwunsch aufkam. Mein Mann war nicht ganz so begeistert, aber wir versuchten es.

Dann stellte sich heraus, dass es mit seinen Spermien auf natürlichem Weg nicht klappen würde. Wir versuchten es zweimal mit In-vitro-Fertilisation, doch es klappte leider nicht. Es gab zwar noch mehr befruchtete Eizellen, aber mein Mann wollte es nicht weiter probieren. Es hat ihn stark belastet. Ich fand es schade, habe seinen Wunsch aber respektiert.

Meine Freunde haben mir in dieser Zeit sehr geholfen. Sie waren da – und haben uns ganz normal behandelt. Sie kamen mit ihren Kindern vorbei oder luden uns ein. Es war kein Tabuthema. Ganz selbstverständlich wurden auch wir als Babysitter eingespannt. Wir wurden nicht mit Samthandschuhen angefasst, und das tat gut. Die Ehe mit meinem Mann ging dennoch auseinander, da war ich 43. Die Kinderlosigkeit war nur einer der Gründe. Jetzt lebe ich schon lange mit einem neuen Partner zusammen.

Von meinem Kinderwunsch habe ich mich langsam verabschiedet. Manchmal ist da Traurigkeit wie eine kleine Narbe. Gleichzeitig freue ich mich über meine tollen Patenkinder und unternehme viel mit ihnen.“

So wie der Abschied sich in Phasen vollzieht, hat das Leben verschiedene Abschnitte: Nach dem Schmerz kommt der Neuanfang. Viele Frauen, die den Weg schon gegangen sind, sagen: Ich mache mein Selbstbewusstsein nicht mehr davon abhängig, ob ich ein Kind habe. Ich bin wieder glücklich. Ich bin ich. Und die Liebe hat viele Formen. ◆

Fragebogen

Inspiration für den Neubeginn



Sich von einem Lebensplan zu lösen bedeutet für viele erst einmal eine Leerstelle, die man gern füllen möchte. Zusammen mit Kinderwunsch-Coach Franziska Ferber haben wir ein paar Fragen entwickelt, die Ihnen bei der Neuorientierung helfen können

WAS HABE ICH ERLEBT,
VON DEM ICH JETZT FROH
BIN, DASS ES VORBEI IST?

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

*Was ist gut in meinem Leben?  
Wofür bin ich dankbar?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Worauf habe ich in der letzten  
Zeit verzichtet, auf das ich mich  
nun wieder freuen kann?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

IN DIESEN MOMENTEN BIN  
ICH GANZ BEI MIR:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

