

DOSSIER

PSYCHOLOGIE & REPORTAGEN



OHNE MICH!

*Loswerden, was das
Leben schwer macht*

ILLUSTRATIONEN RINAH LANG

Schlechte Gewohnheiten. Schlimme Erinnerungen. Liebeskummer. Lebensträume, die unerfüllbar bleiben. Es wäre so viel leichter, wenn man all das loslassen könnte. Und das kann man auch

„Ich habe einen Weg gefunden, SINN IN MEIN LEBEN zu bringen“

Franziska Ferber, 37, dachte lange, ihr Leben sei erst komplett mit einem Kind. Jahrelang unterzog sie sich diversen Behandlungen. Bis sie eines Tages einfach umfiel

FRANZISKA FERBER,

ehemalige Unternehmensberaterin, arbeitet heute als Coach und berät Frauen und Männer beim Umgang mit ihrem Kinderwunsch (www.kindersehnsucht.de). Im Juni erscheint ihr Buch zum Thema: „Unsere Glückszahl ist die Zwei“ (240 S., 14,95 Euro, Eden Books).

Ich bin – wie viele andere meiner Generation – mit dem Glaubenssatz aufgewachsen: „Kind, du kannst alles schaffen, wenn du dich bloß anstrengst, dich zusammenreißt oder diszipliniert genug bist.“ Eigentlich ist das ein sehr ermutigender Satz, weil in ihm dieses „Alles ist möglich“ steckt. Doch dann kam der Kinderwunsch auf... Seit 2007 haben mein Mann und ich fünf Jahre lang alles probiert, was in Deutschland legal ist, um ein Baby zu bekommen. Drei Kinderwunschbehandlungen habe ich unter anderem gemacht. Mein Körper war gegen davon so geschwächt, dass ich beim Kaffeekochen an einem Sonntagmorgen einfach umgefallen bin und mir den Kiefer brach. Das war das Ende der Behandlungen – und der Anfang vom Loslassen.

Bereits davor hatte ich angefangen, mich auch psychologisch mit dem Thema zu befassen. Dann las ich eine Definition



von Erfolg und Glück. Sie lautet: „Erfolg bedeutet, dass man bekommt, was man will. Glück bedeutet, dass man zu schätzen weiß, was man hat.“ Das hat etwas in mir zum Schwingen gebracht. Ich habe mich daraufhin ernsthaft gefragt: Will ich Erfolg – oder will ich nicht in Wahrheit



glücklich sein? Ich stellte fest, dass ich – bis auf das Kind – eigentlich ein sehr reiches Leben führen darf. Das war für mich der emotionale Wendepunkt.

Dennoch war das Ganze ein langwieriger Prozess. Ich denke auch nicht, dass ich mich jemals komplett von dem Thema

verabschieden kann – es geht und kommt in Wellen, und zwar vermutlich bis zu meinem Tod. Es ist aber nicht länger der Wunsch nach einem Kind; sondern vielmehr sind es die Auswirkungen der Kinderlosigkeit, die mich begleiten: Irgendwann komme ich in die Menopause,

ohne für viele Frauen ein Thema, weil man dann endgültig die Fruchtbarkeit verliert. Für mich wird dies wohl eine andere Dimension haben. Später werden meine Freundinnen die ersten Enkel bekommen – ich nie. Und schließlich geht es irgendwann um das Thema Pflege und vielleicht auch um die Frage: „Wer stellt eigentlich am Ende meiner Tage meine Maschinen ab?“

Ich wäre von Herzen gern Mutter geworden, aber ich habe losgelassen. Ich glaube, das fällt leichter, wenn man sich sagen kann: „Ich habe alles probiert, was ich verantworten konnte.“ Heute bin ich in der Situation zu sagen: „Ich finde mein Leben großartig. Ich bin zufrieden, glücklich und dankbar.“ Nicht dankbar dafür, dass ich das alles durchleiden musste. Aber dafür, dass sich am Ende alles gefügt hat. Ich hatte das Glück, aus meinen Sinnfragen heraus mein Leben radikal verändern zu können: Ich habe meine Festanstellung gekündigt, mich als Kinderwunsch-Coach selbstständig gemacht und mir den Traum erfüllt, einen Hund zu haben. Wer eine Strecke in meinen Schuhen gegangen ist, versteht vielleicht, weshalb ich heute glücklich darüber bin, wieder selbstbestimmt mein Leben gestalten zu können: Weil es nach einer langen dunklen Zeit hell geworden ist. Und ich habe einen Weg gefunden, wie ich Sinn in meinem Leben bringe.

Wenn man Schicksalsgeschichten liest, heißt es ja oft: „Ich würde das nicht missen wollen.“ Das kann ich nicht behaupten. Aber zum Glückhsein gehört für mich auch Akzeptanz. Dadurch bin ich sehr viel freier geworden. Ich mache mich nicht mehr von den Meinungen anderer abhängig und bin viel selbstbewusster. Und zwar im doppelten Sinne: selbstbewusst, aber eben auch mir selbst bewusster.“

PROTOKOLL: MERLE WUTTKE