

Es hat nicht geklappt

Dass Kinderkriegen nicht die einfachste Sache der Welt ist, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Dass man vielleicht nachhelfen muss. Doch wenn dann selbst die Kinderwunschbehandlung nicht hilft, stürzen viele in allertiefste Verzweiflung. Wie hält man das aus?

Text Jenny Becker

Irgendwann ging Franziska Ferber nicht mehr auf Partys. Die lebensfrohe Frau, die sonst überall dabei war, hatte Angst vor den Fragen, die Frauen über 30 oft zu hören bekommen: Habt ihr noch keine Kinder? Warum nicht? Manche glaubten, sie würde bewusst ihre Karriere in einer Unternehmensberatung vorziehen, sei 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, welche Nahrungsmittel die Fruchtbarkeit steigern. 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 wenige. Das Thema ist mit Schmerz und Scham besetzt.

Die Psychologin Sofia Gameiro von der Cardiff-Universität 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. Wer seine Lebensumstände immer wieder mit einem Ideal vergliche, den könnten die negativen Gefühle krank machen. Gameiro befragte mehr als 7000 Frauen. Das Erstaunliche: Auch Mütter, die ihre Sehnsucht nach einem zweiten Kind nicht loslassen, neigen zu psychischen Störungen. Ihnen geht es schlechter als kinderlosen Frauen, die ihre Situation akzeptiert haben. 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 37-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, mit 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. Aus dem Leid, das ich durchlebt habe, wollte ich etwas Gutes machen. Als Kinderwunsch-Coach kann ich nun andere unterstützen.“

Ihren Klienten empfiehlt Ferber, sich schon zu Beginn der Behandlung parallel auch mit einem Plan B zu beschäftigen. Also: Was macht mein Leben aus, jenseits vom Kinderwunsch? Was gibt mir Halt? Was kann ich tun, wo ich in der Hand habe, dass es gut ausgeht?

Wenn es wirklich nicht klappt, hilft vielen Paaren ein Abschiedsritual. Ähnlich wie man von einem verstorbenen Menschen Abschied nehmen muss, kann auch der Kinderwunsch „bestattet“ werden. „Manche gestalten eine Schatzkiste und vergraben sie im Wald“, sagt Franziska Ferber, „andere setzen eine Kerze ins Wasser und lassen sie davontreiben. Hier gilt es für jedes Paar, den richtigen Weg zu finden.“ Ein Entschluss, der hilft, das Ohnmachtsgefühl hinter sich zu lassen – und das Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Der Psychologe Tewes Wischmann vom Institut für Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums 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 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 künstlicher Befruchtung schwanger zu werden. Bei mehr als der Hälfte 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.

DIESE VARIANTE WAR AUCH FÜR ANNABELLE*, 43, PASTORIN, DIE RICHTIGE. FÜR SIE KAM EINE KÜNSTLICHE BEFRUCHTUNG NIE INFRAGE, ABER DER WUNSCH NACH EINER EIGENEN FAMILIE WAR DA:

„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 Ovar-Syndrom und eine Bauchfellentzündung diagnostiziert worden. Ich wollte einfach nur wieder 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 auf die Welt zu bringen, aber ich wollte eine Familie. Als mich ein paar Jahre später ein Mann verließ, weil ich keine Kinder bekommen kann, traf mich das tief. Beim nächsten Mann passierte das Gleiche. Es war schmerzhaft, dass ich 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 Lebensbereichen ausgelebt werden.

Mein Leben ohne Kind war für mich völlig okay und ausgefüllt. Erst mit 36 Jahren war der Gedanke an eine eigene Familie wieder da: Warum nicht adoptieren, das wolltest du doch? Ich erkundigte mich und fand heraus: Auch als Single geht das. Ich hatte Glück und konnte einen kleinen Jungen adoptieren. Er kam eine Woche nach seiner Geburt zu mir. Heute ist er zweieinhalb Jahre alt. Mein Sohn 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 Schwierig-

keit 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 unbeirrt an dem Ziel festhalte, laufe Gefahr, unzufrieden zu werden und den seelischen Schmerz festzuhalten. 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 WOHLTUENDE UNTERSTÜTZUNG DURCH FREUNDE HAT INGRID*, 54, PSYCHOLOGIN, SELBST 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 mit In-vitro-Fertilisation, doch die zwei Versuche scheiterten

leider. Es gab zwar noch mehr befruchtete Eizellen, doch 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 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. Ich habe mich angenommen gefühlt, so wie ich bin.

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 Patenkinder.“

So wie der Abschied verschiedene Schichten hat, hat das Leben Phasen: 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.