



»Viele Betroffene fragen sich: Wie sollen wir jemals wieder ein glückliches, unbeschwertes Leben führen?«

Franziska Ferber ist Kinderwunsch-Coachin in München (<https://www.kindersehnsucht.de/>)

SZ-Magazin: Frau Ferber, Sie haben viele Jahre lang als Unternehmensberaterin gearbeitet – nun sind Sie Coachin für Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch. Wie kam es dazu?

Franziska Ferber: Weil mein Mann und ich selbst betroffen sind und jahrelang in Kinderwunschkliniken ein- und ausgingen. Um das Ende vorwegzunehmen: ohne Erfolg. Aber der Weg bis dahin war so schmerzhaft, wir mussten mit so vielen niederschmetternden Ergebnissen und Diagnosen umgehen, dass es mir zunehmend schwerer fiel, psychisch gesund zu bleiben. Ich habe oft gedacht, dass es mir besser ginge, wenn ich mit jemandem sprechen könnte, der sich mit dem Thema aus nicht-medizinischer Sicht auskennt. Diese Person bin ich nun schon seit 8 Jahren für andere, denen es ähnlich geht wie mir damals.

Betroffene könnten auch in eine psychologische Therapie gehen.

Natürlich, aber im besten Fall ergänzt das Coaching diese. Ich selbst kannte dieses Vorgehen aus dem Unternehmenskontext, und mir gefiel, dass Coaching zukunftsorientierte Lösungen aufzeigen will. Man sucht Strategien, um mit einer Situation besser umgehen und leben zu können. Und darum geht es ja vor allem beim unerfüllten Kinderwunsch, der eine existenzielle, möglicherweise traumatisierende Dimension hat. Viele Betroffene fragen sich: Wie sollen wir jemals wieder ein glückliches, unbeschwertes Leben führen, wenn uns das Leben verwehrt bleibt, das wir uns mehr als alles andere wünschen?

Ihr Kinderwunsch blieb unerfüllt. Was haben Sie erlebt, bis die Gewissheit einsickerte?

Mein Mann und ich waren vergleichsweise jung, als unsere Odyssee begann, gerade mal 30. Das Durchschnittsalter von Frauen, die in Kinderwunschkliniken vorstellig werden, liegt um die 39. Unsere Voraussetzungen schienen gut, trotzdem hat es nicht geklappt, weshalb wir irgendwann davon ausgingen, dass es doch irgendeinen medizinischen Grund geben muss. Also sind wir in so eine Klinik gegangen, es gab auch eine Diagnose, die eine ICSI-Behandlung notwendig machte, aber vor allem die Aussage: Ihr seid jung genug, das wird klappen, ihr werdet Kinder kriegen, nur eben über einen kleinen Umweg. Wunderbar, dachten wir, dann halt mit medizinischer Unterstützung, Hauptsache, wir sind am Ende Eltern. Doch da ging der Horror erst richtig los.

Warum?

Weil uns die medizinische Seite Hoffnung gemacht hatte, dass es klappen würde. Darauf haben wir vertraut. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich will den Ärztinnen und Ärzten keinen Vorwurf machen, die waren selbst überrascht davon, dass all die Versuche künstlicher Befruchtungen

erfolglos geblieben sind. Die Ausgangslage bei meinem Mann und mir, all die Werte ließen das Gegenteil annehmen. Aber um neues Leben zu schaffen, braucht es eben zwei Menschen, bei denen es passt, und wenngleich es bei meinem Mann und mir für sich betrachtet eigentlich gut aussah, fanden unsere Eizellen und Spermien auch mit viel äußerer Hilfe nicht zusammen. Das hat alle überrascht. Und mich völlig niedergeschmettert und verunsichert, denn ich war ja diejenige, die wieder und wieder nicht schwanger wurde.

Während Ihre Freundinnen und Freunde um Sie herum alle Kinder bekamen?

Genau. Wenn man selbst mit Anfang 30 zu hören bekommt, tut uns leid, aber Sie werden vermutlich nie schwanger werden, und bei allen anderen scheint es problemlos zu funktionieren, dann ist das brutal. Es ist ein früher Abschied von so vielem: von Hoffnungen und Wünschen, von einem bestimmten Lebensentwurf, einem lange gepflegten Selbstbild. Das tut unglaublich weh, und es dauert, ehe man bereit ist für eine andere Zukunft.

Wie lange hat es bei Ihnen gedauert?

Mehrere Jahre, wobei man diesen ganzen Prozess eigentlich nicht in Jahre, sondern in Monate unterteilen muss. Denn für einen Menschen, der hofft, endlich zwei Streifen auf dem Schwangerschaftstest zu sehen, ergibt sich theoretisch jeden Monat eine neue Chance. Macht zwölfmal Hoffen und zwölfmal Enttäuschtsein im Jahr. Und das über mehrere Jahre. Ich habe irgendwann aufgehört zu zählen, wie oft wir das durchgemacht haben.

Gab es einen Punkt, an dem Sie gesagt haben: Jetzt reicht es, wir hören auf damit?

Einen unfreiwilligen, ja. Ich habe die Hormone, die man im Zuge der Kinderwunschbehandlung nehmen muss, sehr schlecht vertragen. Man spricht da auch von einer Überstimulation, die weiblichen Organe drehen künstlich hoch, und das kann im Einzelfall sogar gefährlich werden, etwa durch Wassereinlagerungen in der Lunge. So schlimm war es bei mir nicht, aber an einem Sonntagmorgen im Oktober, ich erinnere mich noch an den strahlenden Sonnenschein, wurde ich beim Kaffeekochen in der Küche ohnmächtig, und ich brach mir den Kiefer. Das hat meinen Mann natürlich ziemlich geschockt, und im Krankenhaus fragte er mich: »Glaubst du, wir sind noch auf dem richtigen Weg, wenn wir dein Leben riskieren, um ein neues Leben zu kreieren?« Die Frage fand ich sehr klug.

Warum?

Weil er nicht gesagt hat: »Schluss, aus, das war's.« Sondern er hat die Frage nach dem Verhältnis von Aufwand und Ertrag gestellt, und die muss ja am Ende jede und jeder für sich selbst beantworten. Zumal es zwar um unser mögliches Kind, aber meinen Körper ging, der das alles durchleben musste. Denn das ist ja eine total komplizierte Situation: dass nur eine Hälfte des Paares auf diese Art körperlich involviert ist. Nicht, dass die andere Hälfte emotional nicht genauso leiden würde. Aber die Unmittelbarkeit, mit der eine Frau in so einem Moment das Drama in ihrem Körper spürt, ist eben speziell. Und diese Ungleichheit kann zu einer großen Belastung für die Paarbeziehung werden. Wir haben uns als Paar nie „getrennt“ gefühlt in diesen Behandlungen, wohl aber die unterschiedlichen Belastungen wahrgenommen.

Weil der Körper der Frau schnell als der Schuldige ausgemacht wird? Als der Faktor, der dieser Aufgabe nicht gewachsen ist?

Genau. Und weil es für die andere Seite schwer ist zu verstehen, wie es sich anfühlt, wenn der Körper vor allem als Gebärapparat angesehen wird, der irgendwie funktionstüchtig mit einem Haufen Hormone gemacht werden soll. Überhaupt ist die Frage nach der Schuld eine sehr schwierige, vor allem, wenn sich tatsächlich irgendwann herausstellt, dass eine Person aus medizinischer Sicht als Verursacher gilt. Ich erlebe in meinen Gesprächen, dass das Ohnmachtsgefühl, das auf der anderen Seite daraus erwächst, in Unverständnis und Wut umschlagen kann. Es ist nicht so selten, dass Paare sich darüber trennen. Oder umgekehrt: Der unfruchtbare Partner trennt sich, weil er der anderen Person die Möglichkeit geben will, sich den Kinderwunsch doch noch zu erfüllen.

Was raten Sie Paaren in solch einer Situation, wenn sie sich nicht verlieren wollen?

Offen und ehrlich miteinander reden, vor allem aber auch sehr gut zuhören. Aufmerksam sein für die Befindlichkeiten der jeweils anderen Person und immer wieder abgleichen, ob man noch dasselbe will. Man schafft das nur zusammen, und wenn es auf einer Seite Zweifel gibt, muss man die dringend thematisieren. Und dann rate ich dazu, sich als Paar immer wieder bewusst zu machen, dass man diesen Wunsch nur hegt, weil man sich so gern hat und es so gut miteinander hat. Es ist doch ein wahnsinniges Geschenk, einen Menschen zu finden, mit dem man sich eine Familie vorstellen kann! Das alles sollte man nicht als gegeben ansehen und deshalb nicht vernachlässigen. Ich sage immer, dass es wichtig ist, die Partnerschaft nicht nur mono-thematisch auf den Kinderwunsch zu fokussieren. Sich trotz Allem die Zeit zu zweit so schön wie möglich zu machen. Der Beziehung noch andere Themen außer die Kinderlosigkeit zu geben, halte ich für elementar, weil das die Partnerschaft stärkt und Kraft schenkt.

Wie kann man als Freund oder Freundin helfen?

Ebenfalls da sein und zuhören. Und nicht mit schnellen Lösungsvorschlägen kommen. Einfache Lösungen gibt es in diesem Fall nämlich womöglich nicht. Ein »Entspann dich einfach, dann klappt's schon« kann mehr kaputt machen, als man beim gutgemeinten Dahersagen so denkt.

Inwiefern?

Weil es Druck aufbaut und impliziert, dass die Person eine Schuld trägt, weil sie eben nicht entspannt genug ist. Die beste Hilfe ist meiner Erfahrung nach in so einem Fall aufrichtige Begleitung. Sich erkundigen: »Wie ist das für dich? Wie fühlt sich das an?« Offene Fragen stellen, die zur Reflexion anregen und zeigen, dass man sich Gedanken macht und wahrnimmt, dass das Thema wahnsinnig komplex und tiefgreifend ist. Es kann auch helfen, wenn man den Betroffenen den Mut macht, auf das Miteinander zu vertrauen: »Ihr seid so ein tolles und starkes Paar, ihr schafft das. Das Wichtigste ist, dass ihr zwei gut miteinander seid und Seite an Seite stehen könnt. Dann werdet ihr gemeinsam einen Weg finden.«

Und was sollte man noch besser nicht sagen?

Dieses typische »Ich bin da, wenn du mich brauchst« – und sich dann nicht mehr melden. Jemand, der so am Boden ist, meldet sich eher nicht von sich aus. Aber das gilt nicht nur für unerfüllten Kinderwunsch, sondern für die meisten Schicksalsschläge. Außerdem eher nicht

empfehlenswert: »Dann adoptiert doch einfach ein Kind.« Mich schockiert immer wieder die Leichtfertigkeit, mit der Menschen sowas raten. Klar, Adoption wird für einige Paare irgendwann zu einer Option, aber erstens ist eine Adoption in Deutschland ein komplizierter und langwieriger Bürokratieakt mit ungewissem Ausgang. Und zweitens geht dieser Entscheidung ja trotzdem meistens ein schmerzhafter Bewusstseins- und Entscheidungsprozess voraus.

Hätten Sie sich gewünscht, dass Ihnen früher jemand gesagt hätte: Das wird nichts? Um sich einiges an Enttäuschung zu sparen?

Ich glaube nicht, dass ich das früher schon hätte annehmen können. Ich brauchte diesen krassen Cut durch die Verletzung. Was ich mir aber wünschen würde für all die Paare, die noch auf dem Weg sind, ist, dass ihnen klarer kommuniziert wird, wie groß die Chancen tatsächlich sind. Wenn ein Arzt sagt: Sie haben eine fünfzehnprozentige Möglichkeit, dass es klappt – dann halten Sie sich mit allem, das Sie haben, daran fest. Wenn er aber von vornherein sagen würde: Die Chance, dass es nicht klappt, liegt bei 85 Prozent – dann könnten die Betroffenen mit der Enttäuschung womöglich besser umgehen. Sie müssen bedenken, dass die Behandlungen oft sehr teuer sind, und natürlich wollen entsprechende Kliniken die Menschen gerne glauben lassen, dass sie am Ende der Behandlung ein Kind bekommen.

Haben Sie sich richtig aufgeklärt gefühlt über die Nebenwirkungen der Hormonbehandlung?

Nein, auch darüber wird zu wenig gesprochen. Wie insgesamt das Thema Kinderkriegen in so vielen Bereichen einfach schön geredet wird. Was meinen Sie, warum so viele Frauen Schuldgefühle nach Fehlgeburten haben? Weil nicht offen kommuniziert wird, wie viele Schwangerschaften tatsächlich in einer Fehlgeburt enden, nämlich rund zehn bis 15 Prozent, vor der fünften Woche sind es sogar noch mehr. Zudem geht man davon aus, dass etwa jedes achte Paar in Deutschland ungewollt kinderlos ist. Das betrifft sehr viele Menschen. Doch weil in unserer Gesellschaft fast nur über die Erfolge geredet wird, denken viele Frauen, sie sind die Einzige auf der Welt, der es so geht. Und das hält die Schweigespirale am Laufen. Eine häufige Konsequenz daraus ist der Rückzug aus dem Sozialleben.

Warum?

Ganz einfach: Weil Sie als Frau zwischen 30 und 40 überall konfrontiert werden mit dem Kinderkriegen. Sie werden ständig nach Ihrem Kinderwunsch gefragt, auf Geburtstagen oder Familienfeiern, und überall sehen Sie Schwangere und Babys. Und das wollen und können Sie sich nicht antun. Deshalb noch ein Tipp: Wenn Sie wissen, dass eine Freundin gern ein Kind hätte, aber – noch – nicht schwanger ist, dann fragen Sie nicht ständig danach.

Wie können sich Paare auf solche unangenehmen Situationen auf Familienfeiern vorbereiten?

Indem sie sich im Vorfeld überlegen, wie sie antworten: Gerade beruflich viel zu tun, passt im Moment nicht, andere Prioritäten. Es ist meiner Meinung nach völlig in Ordnung, die Wahrheit ein bisschen zu kontrollieren, um sich zu schützen.

Was hat Ihnen geholfen, um wieder Zuversicht für Ihr Leben zu gewinnen?

Ich habe versucht, herauszufinden, was wirklich hinter meinem Kinderwunsch steckte. Das kann sehr unterschiedlich sein: das gelernte Familienbild etwa oder das Gefühl, dass das Leben so erst einen Sinn hat. Bei mir war es das tief verankerte Bedürfnis, mich zu kümmern. Ich wollte voll und ganz für jemanden da sein und mich gebraucht fühlen. Das habe ich nach einiger Zeit verstanden. Dieses Bedürfnis habe ich von meinem Kinderwunsch losgelöst und gehe ihm jetzt anderweitig nach, etwa indem ich anderen Menschen helfe, die sich allein fühlen mit ihrer Situation. Ich würde deshalb sagen, dass es meinem Leben an nichts fehlt. Aber das heißt nicht, dass ich nicht manchmal trotzdem traurig bin.

Autorin: Sara Peschke, SZ Magazin