

TSCHÜS, KINDERWUNSCH!

Wie geht das – weiterleben,
wenn der Wunsch nach einem Kind unerfüllt bleibt?
Und was kann man tun,
um daran nicht zu zerbrechen?

TEXT --- FRANZISKA WOLFFHEIM
FOTOGRAFIE ___ NELE MARTESEN



„15 JAHRE
HOFFNUNG
SIND
GENUG“
Bianca Krause
war 40, als
sie beschloss,
wieder Spaß
am Leben
zu haben

BIANCA KRAUSE, 46: „ICH WEISS JETZT, DASS ICH KRISEN ÜBERSTEHEN KANN“

An meinem 40. Geburtstag habe ich endgültig mit meinem Kinderwunsch abgeschlossen. Ich bin mit Ränderstücken durch unser Haus gegangen – das war für mich wie ein ritueller Akt. Abschied zu nehmen. Ich konnte nicht mehr, hatte keine Kraft mehr. Mein Kinderwunsch hatte mir so viel Kummer gemacht, so viele Energien aufgetrieben. 15 Jahre Hoffnung sind genug. fand ich. Ich hatte das Gefühl, ich

verpasse mein Leben, all das, was mir Spaß macht. Ich wollte wieder häufiger Ausritte mit meinem Pferd machen, das bei Freunden im Stall steht. Mich einfach am Leben freuen. Kinder standen bei mir immer ganz oben in der Lebensplanung. 1998 haben mein Mann und ich geheiratet, da war ich 24. Ich freute mich, als ich die Pille absetzte, ein neuer Lebensabschnitt sollte beginnen. Ich hatte nie gedacht, dass ich nichtschwanger werden würde. Jedes Mal, wenn ich wieder meine Tage bekam, fühlte ich mich total elend. Aus dem Bekann-

tenkreis kamen die typischen blöden Fragen: Wann ist es denn bei euch so weit? Ich hatte das Gefühl, keine richtige Frau zu sein, als wäre ich minderwertig. Mein Mann und ich haben uns untersuchen lassen. Es gab keine Diagnose, keine konkrete Ursache, warum ich nicht schwanger wurde. Wir waren ratlos. Dann haben wir uns über In-vitro-Fertilisation informiert und uns entschieden, diesen Weg zu gehen. Wir hatten wieder Hoffnung. Beim ersten Mal klappte es nicht, beim zweiten Mal auch nicht. Beim

dritten Mal wurde ich schwanger. Ich war 32 und überglücklich.

In der zehnten Woche, im September 2006, habe ich das Kind verloren. Ich fiel in ein schwarzes Loch. Auch meine Arbeit in der Bank, wo ich schon langjährig war, gab mir nichts mehr. Ich erinnere mich, es war ein goldener Oktober mit den schönsten Herbstfarben, aber ich konnte mich überhaupt nicht daran freuen. Ich hatte extreme Verspannungen, war müde und antriebslos. Es gab Momente, in denen ich dachte: Der nächste Baum ist meine. Aber dafür war ich glücklicherweise zu feige.

Wo war mein Mann in dieser Zeit? Ich weiß es nicht. Ich habe fast alles mit mir allein ausgemacht, wie ich es immer getan hatte. Auch mein Mann sprach nicht über seine Gefühle. Er war eher pragmatisch drauf, im Sinne von: Dann ist das eben so. Er konnte seine Enttäuschung gut verpacken.

I

ch brauchte einrige Zeit, bis ich meinem Körper verzeihen konnte. Er hat mich schmächtig im Stich gelassen, einfach nicht funktioniert

Wir lebten nebeneinanderher mit unserer Traurigkeit, aber fanden nicht zusammen. Meine Gedanken kreisten fast nur noch um das Kind, das wir nicht haben konnten. Ich war so unglücklich, dass ich Hassgefühle gegenüber Schwängeren entwickelte. Dieses

Gefühl kannte ich nicht von mir, ich war mir selbst fremd. Wir entschlossen uns zu einem vierten In-vitro-Versuch, irgendwann musste es doch klappen – es wurde wieder nichts.

Dann also Adoption? Ich war mir nicht sicher, ob ich das wirklich wollte. Ich habe mir immer ein eigenes Kind gewünscht. Trotzdem haben wir uns Untertagen schicken lassen. Doch eines Tages hat mein Mann einfach gesagt: Wir machen das nicht. Ohne mich zu fragen. Der Satz von ihm traf mich tief. Wieso entscheidet er das für uns? Ich war wütend und enttäuscht, habe sogar überlegt, auszuweichen. Aber ich bin geblieben, weil ich mir nicht vorstellen konnte, ohne ihn zu leben. Ich wollte nicht noch jemanden verlieren.

Auch meiner Familie habe ich wenig erzählt, ich wollte mir keine Blöße geben. Ich bin immer eine gewesen, die alles im Leben gut hinkriegt. Dass

es dieses Mal nicht so war, hat mich in meinem Selbstbild erschüttert. Ich brauchte auch einrige Zeit, bis ich meinem Körper verzeihen konnte. Er hat mich schmächtig im Stich gelassen, einfach nicht funktioniert – so empfand ich das. Heute würde ich mir in solch einer Situation unbedingt therapeutische Hilfe suchen.

Mein Mann ist vor einem Jahr an Krebs gestorben. Manchmal denke ich, dass es unserem Kind vielleicht erspart geblieben ist, früh den Vater zu verlieren. Dieses Mal habe ich aber für mich gesorgt und mir eine Trauerbegleitung gesucht, das hat mir sehr geholfen. Im Moment bin ich in einer Phase des Umbaus, möchte mich beruflich neu orientieren. Eine Ausbildung als Personal Business Coach habe ich bereits absolviert. Ich bin gespannt, was jetzt kommt, und fühle mich stark. Weil ich weiß, dass ich Krisen überstehen kann.

**JUTTA GEISLER, 64:
„VÖLLIG UNERWARTET KAM NOCH
EIN KIND IN MEIN LEBEN.“**

**„DER SOZIALE
DRUCK“
WAR GROß“
Jutta Geisler
lernte, sich
mehr um ihre
eigenen
Bedürfnisse zu
kümmern**



Wein erster Mann war meine Jungfrau, mit ihm wollte ich Kinder haben. Wir haben alles gemacht, was ging. Sex nach Kalender, Temperatur messen – trotzdem wurde ich nicht schwanger. Jedes Mal habe ich gehopt, wenn es wieder nicht geklappt hat. Einmal sagte eine Bekannte zu mir: „Du bist nur eine halbe Frau, wenn du keine Kinder hast.“ Das saß. Ich fühlte mich wie amputiert.

Ich bin auf dem Dorf aufgewachsen, da kennen sich alle. Ich empfand das als großen Druck. Auch meine Mutter fragte immer wieder nach, wann

es denn bei uns so weit sei mit dem Nachwuchs. Das hat mir sehr zugesetzt. Ich wollte ihren Erwartungen genügen, es ihr recht machen.

Ich habe mich ausführlich unterrichten lassen, alles war in Ordnung. Dann kam bei einer Untersuchung meines Mannes heraus, dass seine Spermien zu langsam waren. Allerdings hatte er vor unserer Beziehung mit einer anderen Frau ein uneheliches Kind gezeugt. Nur ein paar Male Sex, und schon hatte es geklappt. Also war ich vielleicht doch „schuldig“, obwohl körperlich alles in Ordnung war? Der Gedanke fraß sich in mir fest.

Mit Ende 20 trennte ich mich von ihm und lernte einen Mann kennen, der



**Entdecke die
Wirrkraft der Natur.
Klosterfrau Melissengeist –
deine natürliche Hilfe.**



- Bei Erkältungsbeschwerden
- Bei Muskelbeschwerden
- Bei Einschlafstörungen
- Bei Magen-Darmbeschwerden
- Bei innerer Unruhe

Klosterfrau Melissengeist hilft. Seit 1876.

Klosterfrau Melissengeist, Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel angewendet zur Besserung des Allgemeinempfindens (z.B. bei Stress, Müdigkeit oder Kränklichkeit) und der Schlafqualität. Bei Verdauungsstörungen, bei Beschwerden der Gallenblase, bei Gelenks- und Muskelschmerzen, bei Beschwerden der Verdauung, insbesondere bei Neigung zu Verstopfung und Blähungen, zur Beseitigung des Beklemmungsgefühls bei unkomplizierten Erleichterungen und zur Stärkung der Abwehrkräfte. Zur Unterstützung der Hauterhaltung, z.B. bei Akne, Rosacea und Hauterkrankungen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aus natürlichen pflanzlichen Rohstoffen besteht. Es enthält 99,1% Alkohol. Enthält Zinn, Zinn(II)-oxid, Pflanzliche Bestandteile, Zinkstearat und Nebenerkennungsstoffe. Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

etwas jünger war als ich. Ein Mann, der keine Kinder wollte, das hat er mir von Anfang an gesagt. Er meinte, er würde sich nicht zutrauen, für ein Kind zu sorgen. Ich lebte ihn und wollte seinetwegen auf Kinder verzichten. Dafür engagierte ich mich beruflich umso mehr und stürzte mich in meinen Job als Werbekauffrau. Doch die ganze Zeit hoffte ich, mein Mann würde seine Meinung irgendwann ändern. Weil er mich doch liebte. Weil er sonst so aufmerksam war, mir jeden Wunsch erfüllte. Nur eben meinen größten nicht.

Die ganze Zeit hoffe ich, mein Mann würde seine Meinung ändern. Weil er mich doch liebte. Weil er sonst so aufmerksam war, mir jeden Wunsch erfüllte. Nur meinen größten nicht



mit mir los war: Ich litt darunter, dass mein Partner meinen Kinderwunsch zurückwies. Er hat zwar Anteil genommen, als es mir so schlecht ging, war fürsorglich, aber änderte seine Meinung nicht.

In dieser Zeit fing ich an, mich mehr um mich zu kümmern. Ich machte lange Spaziergänge, meditierte, bekam ayurvedische Massagen. Mir wurde klar, dass ich meine eigenen Bedürfnisse immer zurückgestellt hatte, es allen anderen recht machen wollte. Schließlich haben mein Mann und ich uns getrennt. Zu diesem Zeitpunkt hatte er eine Beziehung zu einer jüngeren Frau, milder er später zwei Kinder bekam. Als ich von der ersten Schwangerschaft erfuhr, war ich perplex. Geholfen hat mir, dass ich da bereits in einer neuen Beziehung lebte – und damit völlig unerwartet ein Kind in mein Leben gekommen war.

Mit Mitte 40 hatte ich einen Mann kennengelernt, der eine damals sechsbijährige Tochter hatte, Paula. Wir haben nach ein paar Monaten geheiratet. Er war der erste Mann, mit dem ich nicht wegen meines Kinderwunsches zusammen war. Ich wollte vor allem ihn, das hatte etwas sehr Erleichterndes. Er hat mir sogar angeboten, dass wir gemeinsam noch ein Kind haben könnten. Paradox, oder? Ich wollte jedoch nicht mehr, ich fühlte mich inzwischen zu alt. Paula und ich haben oft miteinander gekuschelt, das war sehr schön für mich. Ich merkte, wie ich Muttergefühle entwickelte, obwohl sie nicht meine Tochter ist. Paula war mal bei uns, mal bei ihrer Mutter. Wenn sie bei uns war, fühlte sich das wie Familie an, das habe ich gemossen. Auch heute habe ich ein enges Verhältnis zu ihr, sie ist jetzt 28. Wenn sie mich um Rat fragt, bin ich für sie da. Durch Paula fiel es mir leicht, mich mit meinem Kinderwunsch auszusöhnen. ▽

Lesen Sie mich durch, ich bin Arzt!

Alle 2 Monate NEU!

Kostenloses Probeheft*

unter www.stern.de/hirschhausen-lesen oder 040 / 55 55 78 00 (Aktionsnummer: 1936305)

LEGEN SIE SICH GESUND.

* Sie erhalten eine Ausgabe HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN kostenlos zum Testen. Wenn Sie sich für eine weitere Ausgabe interessieren, lesen Sie bitte die Anzeigen im Heft. Die Ausgabe kostet € 6,90 € pro Ausgabe bzw. für 37,90 € für 6 Ausgaben (ggf. inkl. eines Sondereftes für € 0,30 € G.wert).

„MANCHE FRAUEN KOMPENSIEREN IHRE OHNMACHT DURCH VERZICHT“

Ilka Sterebogen ist Heilpraktikerin, in ihrer Praxis berät sie Frauen, die unter ihrem unerfüllten Kinderwunsch leiden

BRIGITTE WOMAN: Viele Frauen, die ungewollt kinderlos sind, tun alles dafür, damit es endlich klappt. Warum?

ILKA STEREBOGEN: Die Frauen müssen mit einem erheblichen Kontrollverlust zurechtkommen: Bislang haben sie die Erfahrung gemacht, dass, wenn sie sich im Leben anstrengen, sie auch etwas dafür bekommen. In diesem Fall ist es anders. Manche Frauen neigen dazu, ihre Ohnmacht durch Verzicht zu kompensieren. Sie verkneifen sich Alkohol, weil sie meinen, falls sie doch schwanger sind, könne das dem Kind schaden. Oder sie verfallen in Aktivismus, kaufen etliche Nahrungsergänzungsmittel. So haben sie die Illusion, doch etwas kontrollieren zu können.

Dieses Gefühl, alles kontrollieren zu können, vermittelt auch die Gesellschaft, wenn es heißt, dass es heutzutage doch so viele medizinische Möglichkeiten gibt.

Genau. Dabei liegen die Erfolgsquoten bei der In-vitro-Fertilisation nur zwischen 15 und 20 Prozent.

Was sagen Sie kinderlosen Frauen, die Neid auf Mütter empfinden?

Viele Frauen schämen sich, Neid oder Missgunst zu empfinden. Ich versuche ihnen zu vermitteln, dass Babyneid völlig normal ist und sie sich deshalb nicht als schlechte Menschen fühlen müssen.

Ist es wichtig, bewusst zu trauern, wenn man seinen Kinderwunsch begräbt?

Ich ermuntere die Frauen, ihrer Traurigkeit Raum zu geben. Es ist



„HERZENSMÜTTER“ nennt Ilka Sterebogen ihr Buch, in dem sie von Leid und Glück kinderloser Frauen erzählt

vollkommen okay, wenn sie sich eine Auszeit nehmen, sozusagen die Decke über den Kopf ziehen. Normalerweise vergeht dieser Rückzugswunsch irgendwann, die Frau hat wieder Lust, rauszugehen, sich zu verabreden, Sport zu machen. Wenn dieser Impuls allerdings nicht kommt, ihr nichts mehr Freude macht, sollte sie sich externe Hilfe holen. Auch der Partner ist in dieser Situation meist überfordert.

Kann eine Beziehung daran zerbrechen?

Die Trennungsraten bei Paaren, die keine Kinder bekommen können, sind nicht höher als bei anderen – eher sogar niedriger. Das liegt daran, dass die Partner durch die schwierige Situation oft noch mehr zusammengeschweißt werden. Diese Erkenntnis kommt allerdings erst in der Rückschau. Für das Paar ist es unendlich quälend, wenn es mit dem Kinderkriegen nicht

klappt, wieder ein In-vitro-Versuch scheitert. Irgendwann kommt der Punkt, an dem einer von beiden sagt: Ich kann nicht mehr. Wichtig ist, dass das Paar im Gespräch bleibt, gemeinsam trauern kann.

Wie gelingt das?

Manchmal hilft ein Abschiedsritual. Das kann zum Beispiel eine anstrengende Wanderung zu einem Berggipfel sein, wo man ein Symbol hinterlässt, das mit dem Kinderwunsch zu tun hat. In einer späteren Phase kann sich das Paar die Dinge zurückholen, die es sich während der Kinderwunschzeit vielleicht versagt hat, etwa eine schöne Reise. Also nicht verzichten, sondern das Leben genießen.

Wie lässt sich Leichtigkeit in die Sexualität zurückholen?

Das geht meist nur behutsam. Viele Frauen sind erst mal lustlos, weil der Sex in der Kinderwunschzeit immer unter Druck stand, einen Zweck erfüllen sollte. Die Frauen, die Reproduktionsmedizin in Anspruch genommen haben, mussten Hormonspritzen, Schnitte, Ausschabungen über sich ergehen lassen, sie haben körperlich gelitten. Für sie ist es oft schwer, wieder ein unbefangenes Verhältnis zu ihrem Körper zu finden. Um es klar zu sagen: Den gemeinsamen Sex neu zu entdecken ist mit Arbeit verbunden, das passiert nicht von allein. — BW



BUCHTIPP

Ilka Sterebogen: „Herzensmütter. Glückliche werden trotz unerfülltem Kinderwunsch“, 192 Seiten, 17 Euro, Ariston Verlag

FOTOS: PR