



*Wir alle haben Sorgen und Nöte, kennen Situationen, in denen wir allein nicht weiterkommen. Unsere Expertinnen haben ein offenes Ohr und wissen Rat*

## Das Problem:

# »Ich komme nicht über meinen unerfüllten Kinderwunsch hinweg«

RAMONA (43), ARZTHELFERIN

Mit sechs Jahren beschloss ich, eines Tages Kinder zu haben. An diesem Wunsch hat sich mein Leben lang nichts geändert, mir fehlte nur der richtige Partner. Als ich meinen Mann Thomas kennenlernte, war ich schon 38 Jahre alt. Auch er wollte eine Familie gründen. Ein Jahr lang versuchten wir es vergeblich. Dann begaben wir uns in eine Kinderwunschambulanz und erfuhren von unserer verminderten Fruchtbarkeit.

Bei unseren ICSI-Behandlungen wurde nur ein Ei befruchtet, und dieses eine Ei nistete sich nicht ein. Wegen der Hormone vor jeder Eizellentnahme und der riesigen Enttäuschung, wenn es wieder nicht geklappt hatte, war ich hinterher körperlich und psychisch am Ende. Nach drei Versuchen war klar, dass wir nicht weitermachen. Wir hatten beide keine Kraft mehr, und ich war in eine schwere Depression gerutscht.

Oft frage ich mich, ob wir es noch mal hätten versuchen sollen. Ich komme nicht darüber hinweg, nicht Mutter geworden zu sein. Auch Thomas leidet immer noch, auch wenn er es nicht zeigt. Er wäre so ein toller Vater, er hatte es sich so gewünscht. Mit meinen Freundinnen konnte ich nicht sprechen, denn sie alle hatten Kinder oder wurden mühelos schwanger, zumindest schien es so. Selbst heute macht es mich fertig, sie mit ihren Töchtern und Söhnen zu sehen, deswegen meide ich Treffen mit ihnen immer noch, obwohl ich meine Freundinnen sehr vermisse.

Manchmal fühle ich mich um mein Glück betrogen. Ich weiß, dass das Leben auch ohne Kinder erfüllend sein kann. Dass man andere Träume leben kann. Aber mir kommt es gerade so vor, als ob ich meinen unerfüllten Kinderwunsch nie verwinden werde.

Illustrationen: Adobe Stock; Foto: Kathrin Schimpke

## Das sagt die Expertin:

### »Geben Sie die Verantwortung für Ihr Glück nicht an ein Kind ab!«



**Katharina Appia** ist systemische Coachin und Kinderwunsch-Coachin und spricht in ihrem Podcast „Alles da, nur Ella nicht: (Über-)Leben ohne Kind“ über ungewollte Kinderlosigkeit

nicht eine große Bürde für so ein kleines Wesen, für das Glück seiner Eltern verantwortlich zu sein?

Liebe Ramona, Sie sind nicht allein mit diesem Thema, auch wenn Sie sich im Moment vielleicht so fühlen. Sie und Ihr Mann haben versucht, ein Kind zu bekommen, bis zu dem Punkt, an dem Sie nicht mehr konnten. Sie haben sich nichts vorzuwerfen. Ihre körperliche und psychische Gesundheit zur Priorität zu machen, ist aus gutem Grund geschehen. Es erfordert Mut und eine gesunde Selbsteinschätzung, einen so großen Lebensentwurf aufzugeben. Natürlich sind Sie verunsichert, fragen, ob Sie hätten weitermachen sollen. Leider bringt Sie die Was-wäre-wenn-Frage nicht weiter. Versuchen Sie, Frieden zu schließen mit Ihrer Entscheidung.

Haben Sie sich schon mal ehrlich gefragt, warum Sie ein Kind möchten? Welches Bedürfnis dahinter steckt? Möchten Sie Ihre Werte weitergeben? Ein kleines Wesen ins Leben begleiten? Liebe geben? Überlegen Sie, wie sich dieses Bedürfnis anders erfüllen ließe. Über ein Ehrenamt? Patenkinder? Sicher: Das tröstet nie ganz darüber hinweg, keine eigenen Kinder zu haben. Aber es gibt Möglichkeiten, sein Leben erfüllend zu gestalten.

Da ich selbst in der Situation gewesen bin, weiß ich, dass die folgende Frage schwierig für Kinderwunsch-Paare ist, aber ich stelle sie Ihnen trotzdem: Könnte vielleicht ein Pflegekind in Ihr Leben kommen? Mir ist bewusst, dass dies eine andere Entscheidung ist, als ein leibliches Kind zu bekommen. Aber wenn Ihre Antwort zu der Frage weiter oben lautet, dass Sie einem kleinen Lebewesen Liebe und Schutz schenken wollen, dann wäre das eventuell eine Option.

Sie können bitter und traurig sein, sich um Ihr Glück betrogen fühlen. ODER Sie entschließen sich dazu, Ihr Leben nochmal neu zu denken. Geben Sie die Verantwortung für Ihr Glück nicht an ein Kind ab! Wäre es

Folgende Fragen möchte ich Ihnen für ein zufriedenes Leben an die Hand geben: Welche Werte haben Sie? Was macht Sie glücklich, bringt Sie zum Lächeln? Wofür sind Sie dankbar? Stellen Sie sich vor, Sie sitzen mit 90 Jahren im Sessel und blicken zurück: Was hat Ihr Leben mit Freude gefüllt? Sie haben noch so viele Jahre vor sich, nutzen Sie sie, um etwas zu tun, was am Ende Ihres Lebens Ihr Herz erwärmt. Lassen Sie sich Ihr Glück nicht von der Kinderfrage aus der Hand nehmen. Machen Sie sich auf, Ihre Zufriedenheit über andere Wege zu finden und Ihre Selbstbestimmtheit zu genießen - im Zweifel mit therapeutischer Unterstützung. Vielleicht können Sie Kontakt zu anderen Betroffenen aufbauen? Es ist eine unglaubliche Erleichterung mit Menschen zu sprechen, die wirklich wissen, wie es Ihnen geht. Das sind derzeit nicht Ihre Freundinnen - so empathisch sie auch sein mögen. Dennoch, wenn Sie sie vermissen, können Sie das offen ansprechen und sich am besten zum Abendessen ohne Kinder treffen? Freundschaften verändern sich in dieser Zeit, sie müssen aber nicht enden.

Eine Resttraurigkeit bleibt, das will ich Ihnen an dieser Stelle nicht verschweigen. Die Traurigkeit verwandelt sich vielleicht in leisere Wehmut. Aber öffnen Sie sich dafür, dass anderes Glück in Ihr Leben kommen darf. Folgendes Zitat möchte ich Ihnen mit auf den Weg geben: „Die Lücke wird sich nie füllen. Aber drumherum wird neues Leben wachsen.“



Unsere Expertin bietet auch Online-Programme an, etwa zur Begleitung einer Kinderwunsch-Behandlung oder zur Trauerbewältigung nach einer Fehlgeburt. Mehr Informationen dazu finden Sie auf [praxis-appia.de](http://praxis-appia.de)