

Unerfüllter Kinderwunsch - stehe ich mir selbst im Weg?

Nadine Ballmer · Montag den 17. Dezember 2012



Kinderkriegen ist ganz normal. So denken die meisten. Wir scheinen uns heute fast schon in einem zweiten Babyboom-Zeitalter zu befinden. Ein Beleg dafür sind die überfüllten Geburtenabteilungen. Auf den Strassen wimmelt es scheinbar nur so von schwangeren Frauen, die ihre Bäuche stolz und selbstbewusst zeigen; und viele Väter bewegen sich ganz selbstverständlich kinderwagenschiebend durchs Quartier. Denn: Kinder zu kriegen, ist wieder chic.

Normal ist heute auch, dass viele Paare später Eltern werden als vor zehn oder zwanzig Jahren. Angesichts der zahlreichen, weit über 40-jährigen Schwangeren erhält man manchmal den Eindruck, der Biologie seien keine Grenzen mehr gesetzt.



15% der Paare ungewollt kinderlos

Dennoch bleiben geschätzte 15 Prozent vorübergehend ungewollt kinderlos. Doch wie gehen unfruchtbare Paare damit um? Und was heisst eigentlich unfruchtbar? «Wir sprechen von Unfruchtbarkeit, wenn bei regelmässigem Geschlechtsverkehr während mehr als einem Jahr keine Schwangerschaft eintritt», hält das

«Alle überholen dich, und du stehst da und wartest immer noch, wartest auf das Wunschkind.» (Bankangestellte, 41 Jahre)

Die Unfruchtbarkeit kann verschiedene medizinische Ursachen haben. Deshalb ist es wichtig, erst einmal bei beiden Partnern entsprechende Abklärungen zu treffen und allenfalls auch Behandlungen einzuleiten. Medizinisch sind die Paare meist sehr gut abgeholt. Oft fehlt es jedoch an emotionaler Begleitung während dieser schwierigen Lebensphase. Die Betroffenen quälen sich mit Fragen wie: Warum passiert das gerade uns? Was machen wir falsch?



Die emotionalen Auswirkungen eines unerfüllten Kinderwunsches

Darunter leiden vor allem die Frauen: Mehr als die Hälfte von ihnen kämpft mit Zweifeln, grossen Ängsten - oder gar mit Depressionen. Denn mit jedem Monat, in dem es wieder nicht geklappt hat und die Menstruation erneut einsetzt, wird ein Stück des

Vertrauens in sich selbst und in den eigenen Körper abgeschnitten. So werden der Stress und die Belastung mit jedem Monat grösser, denn eine ungewollte Kinderlosigkeit tangiert meistens mehrere Bereiche im Leben: Die Beziehung, den Job, das soziale Umfeld, die Finanzen, das Selbstwertgefühl.

«Habt ihr auch Kinder?» wird für viele Paare zur meistgefürchteten Frage während der Kinderwunschzeit. Denn wie sie auch darauf reagieren - schnippisch oder mit Tränen in den Augen -, eine emotionale Blöße lässt sich fast nicht vermeiden.

Wie können die Paare emotional begleitet werden?

Dieses Leiden muss jedoch nicht als „Normalzustand“ hingenommen werden, mit dem man „nun eben leben muss“. Hier kann eine psychologische Begleitung eine grosse Erleichterung bringen. Eine emotionale Begleitung - oder ein sogenanntes ‚Kinderwunsch-Coaching‘ - unterstützt die Frauen in erster Linie darin, dass sie besser mit den negativen Auswirkungen eines unerfüllten Kinderwunsches umgehen können und eine neue Perspektive gewinnen.

Ziel ist es, dass die Frauen die Kinderwunschzeit wieder geniessen können. Es wird ganz gezielt der Stress abgebaut, der durch den unerfüllten Kinderwunsch entsteht. Durch den Abbau von Stress kann auch die Fertilität erhöht werden. Ebenfalls erzählen viele Frauen von einem Gefühl, dass sie sich selbst im Weg stehen. Hier werden unbewusste Blockaden und negative Glaubenssätze rund um den Kinderwunsch gelöst.



Begleitung von medizinischen Behandlungen

Sobald es zu einer künstlichen Befruchtung kommt, nimmt der bereits vorhandene Druck noch mehr zu. Dies auf mehreren Ebenen: Die Frauen spritzen sich über mehrere Wochen Hormone, sie haben mehrere Termine in der Klinik, die sie einhalten müssen. Dazu kommt, dass die Paare je nach dem auch finanziell belastet

sind. Zusätzlich haben sie vielleicht noch einen anstrengenden Job und können dem Vorgesetzten nicht sagen, in welchem Prozess sie sich gerade befinden.

„Inzwischen sind wir bei IVF angelangt und der Druck ist enorm. Ich hätte nie gedacht, dass das genau uns passiert.“ (Flight Attendant, 33 Jahre)

Während dieser Zeit werden die Frauen auf den Stimulationsprozess, auf die Follikelpunktion und auf den Embryonentransfer vorbereitet, so dass sie diese Zeit gelassen erleben können. Ganz wichtig ist die Sitzung nach dem Embryonentransfer. Es geht hier darum, die Einnistung zu unterstützen und den Frauen das Vertrauen rund um die zwei Wochen der oft belastenden Wartezeit zu geben.

Ein Weg, den auch zahlreiche Fachärzte unterstützen: «Ich empfehle das Kinderwunsch-Coaching, weil die Patientinnen in kurzer Zeit lernen, sich selbst aktiv zu unterstützen, insbesondere in schwierigen Zeiten einer Kinderwunschtherapie», sagt Dr. Elisabeth Berger-Menz, Leitende Ärztin Reproduktionsmedizin der Klinik Lindenhof Bern.



Ablauf einer Kinderwunsch-Begleitung

Die Behandlung besteht in der Regel aus vier bis sechs Sitzungen, wobei neben Coaching und Beratung vor allem auch verschiedene Techniken der Tiefenentspannung angewendet werden. Die Paare erhalten Audio-Aufnahmen sowie Tools, mit welchen sie sich selbst unterstützen können und wieder Vertrauen und Gelassenheit finden.

Und die Erfolgsaussichten sind gut: Zwar kann auch ein Coaching den Paaren kein Kind

versprechen. Doch die Erfahrungswerte bestätigen, dass bei mehr als der Hälfte der Patientinnen die Behandlung zu einer erfolgreichen Schwangerschaft führt. Über 90% konnten ihre Lebensqualität klar verbessern.



Dieser Artikel wurde verfasst von Nadine Ballmer

Nadine Ballmer ist die Gründerin von Kinderwunsch-Coaching und begleitet seit 2008 zusammen mit ihrem Team jährlich mehr als 300 Paare in der Kinderwunschzeit. Nach einem BWL-Studium und längerer Tätigkeit im betriebswirtschaftlichen Umfeld absolvierte Ballmer verschiedene Weiterbildungen im Bereich psychologisches und mentales Coaching. Während ihres Auslandsaufenthaltes in Singapur eröffnete sie ihre eigene Praxis und ist seit 2008 spezialisiert auf Kinderwunsch-Coaching. Sie ist international tätig, bietet Seminare zum Thema Kinderwunsch-Coaching an und bildet mit ihrem eigenentwickelten Programm Kinderwunsch-Coaches aus. Die 1977 in Basel geborene Schweizerin arbeitet und lebt in Zürich und Paris. Sie spricht deutsch, englisch und französisch.

Aus- und Weiterbildungen: Studium Betriebsökonomie, Executive Master of Marketing, Coaching-Ausbildung, Hypnotherapeutin NGH (USA), HypnoBirthing Practitioner (Wien), The Fertile Body Practitioner (London), Menstrual Health Practitioner (London), Ausbilderin für Autogenes Training.

» [Homepage](#) | [Nadine Ballmer](#)