

Kinderwunsch

Wenn es nicht klappen will

In einem gewissen Alter kommt bei vielen Frauen der Wunsch nach einem Kind. Wenn es dann nicht einschlägt, wissen viele nicht, wie damit umgehen. Vista fragte bei Nadine Ballmer, Gründerin und Geschäftsführerin von Kinderwunsch-Coaching, nach.

Katharina Schwab



Bild: zvg



Interview mit:

Nadine Ballmer, Gründerin und Geschäftsführerin von Kinderwunsch-Coaching.

Der Anteil an Paaren, deren Kinderwunsch noch unerfüllt ist, liegt bei 15 Prozent. Was sagen Sie dazu?

Dadurch, dass die Familienplanung in unserer Gesellschaft immer mehr nach hinten geschoben wird, ist die Frau, wenn es an die Planung und tatsächliche «Umsetzung» des Kinderwunsches geht, schon älter und naturgemäss weniger fruchtbar. Zudem schaden zahlreiche Umwelteinflüsse der Qualität der Spermien. Stress und Druck nehmen zu; nachdem Paare über Jahre alles dafür getan haben, um nicht schwanger zu werden, soll es dann auf Knopfdruck bitte klappen. All das macht eine Schwangerschaft nicht einfacher.

Worunter leiden Paare mit einem unerfüllten Kinderwunsch am meisten?

Die Lebensfreude und Lebensqualität schwinden, weil der Kinderwunsch jeden Lebensbereich betrifft. Den Job, das soziale Umfeld, die Finanzen und vor allem auch die Paarbeziehung.

Mit jedem Monat nimmt der Druck zu. Und die Paare leiden unter der Angst, dass sie nie Kinder haben werden und dass die Beziehung auseinandergeht.

Was raten Sie solchen Paaren?

Wichtig ist, dass sie die Situation nicht unnötig mit Katastrophenszenarien verschlimmern und vorerst einmal die medizinischen Abklärungen machen lassen. Daneben empfehlen wir, den Stress abzubauen und zur Lebensqualität zurückzufinden. Häufig kommen sie sehr spät zu uns. Ein guter Zeitpunkt mit dem Coaching einzusteigen wäre dann, wenn der Stress dabei ist, zu entstehen. Ich sage immer, für den Körper ist die Medizin zuständig und für die Psyche das Coaching. Es ist wichtig, dass die Paare beide Bereiche wichtig nehmen und etwas für sie tun. Auch andere Therapien, wie beispielsweise die Akupunktur sind hilfreich.

Welche medizinischen Möglichkeiten gibt es?

Je nachdem, welche Resultate die Abklärungen bringen. Möglich ist eine Hormonbehandlung, häufig werden auch Inseminationen durchgeführt. Dabei wird der Samen des Mannes in den Genitaltrakt der Frau auf nicht natürlichem Weg eingeführt. Nicht zu vergessen die In-vitro-Fertilisation, kurz IVF genannt. Die Befruchtung findet im Glas statt und danach wird der Frau die befruchtete Eizelle eingesetzt. Eine weitere Möglichkeit ist die Adoption.

Was machen Sie in Ihrem Coaching?

Unser oberstes Ziel ist es, dass die Frau ihre Lebensqualität zurückerlangt. Das heisst, dass der Fokus nicht nur auf einem Kind liegen sollte. Wir arbeiten mit Mentaltechniken und bauen Ängste und Blockaden ab.

Wir betrachten die Paare und ihre Situation immer individuell. Es gibt kein Standard-Rezept. Inzwischen haben wir ein breites Netzwerk an Ärzten und Fachpersonen, die auf Kinderwunsch spezialisiert sind, und wir entwickeln zusammen mit den Paaren einen individuellen Plan.



Ein unerfüllter Kinderwunsch kann eine grosse Belastung für ein Paar sein.

Und wenn das Paar trotz allen Massnahmen, Übungen und Versuchen nicht schwanger wird?

Während meiner Arbeit habe ich erfahren, dass es unglaublich lange dauert, bis auch der letzte Hoffnungsschimmer von der Bildfläche verschwunden ist und nicht wieder zurückkehrt. Wenn ein Coaching länger dauert, ist es wichtig, mit der Frau zusammen einen Plan B auszudeckeln. Sei das eine Reise oder eine Weiterbildung, die aufgrund des Kinderwunsches ständig aufgeschoben wurde. Das Wichtigste dabei ist, dass vor allem die Frauen wieder eine Perspektive auf ein glückliches und erfülltes Leben unabhängig vom Kinderwunsch einnehmen können. Und ich habe auch schon häufig erlebt, dass wenn der Plan B zum Tragen kommt, es dann auch klappt mit dem Kind. Aber eine Garantie gibt es nie.

Bild: © detailblick, Fotolia.com

«Bei uns lief es klassisch ab. Irgendwann haben wir beschlossen, nicht mehr zu verhüten. Als ich nach einem Jahr noch nicht schwanger war und meine Blutungen unregelmässig waren, überwies mich meine Frauenärztin an die Fachstelle eines Unispitals. Nach vielen Abklärungen und einem Wechsel zu einer Arztpraxis, nach vielen Konsultationen, regelmässiger Akupunktur, täglichen Visualisierungs- und Tiefenentspannungsübungen und nach vier künstlichen Befruchtungsversuchen klappte es, ich war schwanger. Tief im Innern habe ich immer gespürt, dass ich einmal ein Kind im Bauch tragen werde, auch wenn es aus medizinischer Sicht fast unmöglich war. Dieses Urvertrauen habe ich nie verloren und das hat mich auch durch schwierige Zeiten getragen, die ich aber unter keinen Umständen missen möchte. Die Zeit des Wartens und der Versuche hat mich stärker gemacht. Und nun sind wir Eltern von gesunden, bald zweijährigen Zwillingen und wir geniessen jeden Moment, den wir mit ihnen verbringen dürfen.»

Mirjam G. (Name der Redaktion bekannt), 38.

«Wir haben dreieinhalb Jahre probiert und sind nicht schwanger geworden. Ein Spezialist für Reproduktionsmedizin fand heraus, dass mein Hormonhaushalt nicht in Ordnung war. Nachdem das behoben war, folgte dreimal eine Insemination, das heisst, die Spermien wurden auf künstlichem Weg eingeführt. Als es nicht klappte, war das schwer für mich. Unser ganzes Umfeld war schwanger und ich wurde partout nicht. Unter der Situation litt natürlich auch die Partnerschaft; aber wir redeten viel miteinander und halfen uns gegenseitig. Nun war die In-vitro-Fertilisation unsere letzte Chance. Im Vorfeld hatte ich viel Negatives über diese Art der Behandlung gehört und trotzdem wollte ich es machen. Quasi als Begleittherapie ging ich in die Akupunktur und in ein Coaching. Ich wusste, dass ich unbedingt eine positive Einstellung brauchte, wenn das gelingen sollte. Unser erster Sohn ist 2012 auf die Welt gekommen. Das Wichtigste ist, dass man die Hoffnung nie verliert.»

Sabine K. (Name der Redaktion bekannt), 36.



Badewannen-Lifte

Endlich wieder **Freude beim Baden!**

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

Prospekte anfordern:
0800-808018
Anruf gebührenfrei!

idumo

• Postfach • CH-8952 Schlieren • www.idumo.ch

So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und wieder heraus zu kommen