



Foto: Francesca Schellhaas/photocase.de

Der lange Weg zum ersehnten Baby

Vom Umgang mit Infertilität

Schwanger werden ist in der Regel «unspektakulär». Wenn sich der Kinderwunsch aber nicht erfüllt, kann es für die Paare sehr anstrengend werden. Mit gezieltem Coaching lassen sich Stress und Ängste abbauen und Vertrauen wiedergewinnen.

Eine Mutter kommt in die Beratung und ist besorgt, ob es ihrem Baby gut gehe: «Nimmt es genug an Gewicht zu? Habe ich genügend Milch? Mache ich alles richtig?» Sie wirkt verunsichert und ängstlich. Möglicherweise hat die Mütterberaterin es hier mit einer Frau zu tun, die eine lange Geschichte mit unerfülltem Kinderwunsch hinter sich hat, und erst vor kurzem hat sich das «Projekt Kind» erfüllt. Nun ist es endlich Realität.

Diese Frauen können oft gar nicht glauben, dass dieses Kind nun auf der Welt ist. Dass sich das gesunde Kind nun einfach entwickelt. So ganz von selbst. So ganz natürlich. Ohne regelmässige Check-ups und ohne laufende Beratung. Diese Frau-

en waren es sich gewohnt, engmaschig durch die Medizin und Fachpersonen begleitet zu werden. Und nun stehen sie plötzlich da, ohne alle diese Kontrollen. Mit einem Baby, das sie 24 Stunden am Tag betreuen – alleine oder als Paar wohl-gemerkt. Die neue Situation kann Unsicherheit hervorrufen.

Zunehmende Infertilität

Schätzungsweise 15 Prozent aller Paare im gebärfähigen Alter haben einen unerfüllten Kinderwunsch. Als «unerfüllter Kinderwunsch» gilt, wenn nach regelmässigem und ungeschütztem Geschlechtsverkehr innerhalb eines Jahres keine Schwangerschaft eintritt. Die Ursache für die zunehmende Infertilität ist neben der männli-

chen Subfertilität und verschiedenen Arten der Eizellreifstörung die Tatsache, dass ein gesellschaftlicher Wandel im Gange ist, der die Familienplanung immer weiter hinausschiebt. Diese älteren Paare müssen dann oft medizinische Unterstützung in Anspruch nehmen. Der erste Schritt beginnt meistens beim Gynäkologen, der die Paare idealerweise an Spezialisten, sogenannte Reproduktionsmediziner, weiterverweist.

Mann und Frau lassen sich abklären. Manchmal findet man Ursachen, manchmal auch nicht. Die Ursachen liegen in einem Drittel der Fälle bei der Frau, bei einem Drittel beim Mann und bei einem Drittel bei beiden. In rund 10 Prozent der



Wenn der Druck, der mit dem Kinderwunsch verbunden ist, weichen darf, kann Leichtigkeit und Gelassenheit wieder Platz im Leben der Paare finden. Fotos: iStock

Fälle findet man keine Ursache. Man spricht hier von einer unerklärten Sterilität. Aufgrund der Ergebnisse wird dann entschieden, welche Behandlungsmethoden sinnvoll sind. Diese reichen von Hormonstimulationen, über Inseminationen bis hin zu künstlicher Befruchtung oder Eizellspende. Dies sind mehr oder weniger aufwendige Prozeduren, die oft sehr belastend für die Paare sind. Nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Während es medizinisch viele Möglichkeiten und Angebote gibt, kommt die Psyche in diesem Prozess leider oft zu kurz. Hier sieht «Kinderwunsch-Coaching» seine Aufgabe und begleitet Paare mit spezialisierten Coachings durch diese intensive Phase.

Beziehung auf die Probe gestellt

Welche Lebensbereiche sind durch den unerfüllten Kinderwunsch betroffen, und was bedeutet dieser unerfüllte Wunsch für diese Paare? Oft ist schon die Abklärung ein unangenehmer Schritt. Die Paare

fragen sich: «Woran liegt es, und wie wirkt es sich auf unsere Beziehung aus?» Bei vielen kommt die «Schuldfrage» auf, und der Umgang mit den Ergebnissen kann belastend sein.

Die Beziehung wird während der Kinderwunschzeit häufig auf die Probe gestellt. Sex nach Plan wird zum Thema, oft schon bevor die Abklärungen beginnen. Die Sexualität ist nicht mehr nur Lust, sondern in erster Linie Mittel zur Fortpflanzung. Oftmals wird auch die gesamte Lebensweise auf den Kinderwunsch ausgerichtet: Die Frau beginnt, sich anders zu ernähren. Sie verzichtet schon mal prophylaktisch und lange vor der Schwangerschaft auf Dinge wie Kaffee, ein Glas Wein oder rohes Fleisch. Viele Paare streichen ihre so geliebten Tauchferien aus dem Programm, weil ja jederzeit eine Schwangerschaft eintreten könnte. Überhaupt werden die Ferien auf die IVF-Zyklen ausgerichtet, denn man muss während der entscheidenden

Phase wie einem Embryonentransfer ja vor Ort sein. Man kauft sich ein Haus auf dem Land zum Wohle der Kinder, dies obwohl man eigentlich ein Stadtmensch wäre. Im Job bleibt man, weil man sich in dieser Phase beruflich nicht neu ausrichten möchte. Denn es könnte ja sein, dass man frisch schwanger an der neuen Stelle in die Probezeit kommt. Und nicht zuletzt betrifft der unerfüllte Kinderwunsch auch die Finanzen: Die Fortpflanzung kann kostspielig werden, insbesondere dann, wenn es zu mehreren IVF-Zyklen kommt.

Neue Perspektiven gewinnen

All das ist kurzfristig kein Problem – sechs oder neun Monate lang lässt sich dies gut durchhalten. Aber was, wenn die Schwangerschaft erst nach drei, vier oder fünf Jahren eintritt? Neben dem Stressabbau sehen wir hier eine der ersten Massnahmen in unserem Coaching: Die Paare müssen ihre Lebensfreude zurückgewinnen und eine neue Perspektive gewinnen. Sie müs-



Kinderwunsch-Coaching

In der Beratung bedient sich Kinderwunsch-Coaching eines Mixes aus Methoden wie NLP (Neurolinguistische Programmierung), Coaching-Tools, hypno-therapeutischen Ansätzen sowie Self-Help-Tools. In vielen Fällen wird eng mit den Spezialisten aus der Fortpflanzungsmedizin zusammengearbeitet, denn die optimale Mischung aus Medizin und mentalem Coaching macht meist den Erfolg aus. www.kinderwunsch-coaching.ch

Video-Standbilder: kinderwunsch-coaching

sen lernen, dass es ein Leben neben dem Kinderwunsch gibt, das ebenfalls lebenswert ist. Hinzu kommt das Anliegen der Frauen, ihre vielseitigen Ängste abzubauen sowie teils unbewusste Blockaden zu lösen. Denn viele haben das Gefühl, sich selbst im Weg zu stehen. In einem weiteren Schritt begleiten wir die Paare durch die medizinischen Prozesse, damit sie voller Vertrauen in sich selbst und in ihren Körper durch die Behandlungen gehen können.

Es werden nicht nur jene begleitet, die medizinische Hilfe in Anspruch nehmen, sondern auch Paare, die auf natürlichem Weg schwanger werden möchten. Die Begleitung dauert oft während der ersten 12 Wochen der Schwangerschaft an. Denn nicht selten wartet die nächste Angst: das Baby zu verlieren. Besonders dann, wenn Frauen bereits Fehlgeburten hatten. Und zum runden Abschluss gehört dann auch die Vorbereitung auf die Geburt.

Die Angst im Kopf

Eine Begleitung durch «Kinderwunsch-Coaching» dauert je nach Ausgangslage 3 bis 6 Sitzungen. In der Regel sind es die Frauen, die bei uns anknöpfen, da sie durch den unerfüllten Kinderwunsch oft stärker belastet sind als ihre Partner und sich in einem Gefühlsstrudel befinden. Die Männer sind meistens die Optimisten.

Während der Zeit des Wartens bauen sich viele Ängste im Kopf auf. Einige ganz konkret und praktisch: «Was passiert mit unserer Partnerschaft, wenn wir noch länger auf ein Kind warten «müssen»? Was, wenn wir letztlich keine Kinder kriegen? Wie gehe ich mit der Enttäuschung meiner eigenen Eltern um, nicht Grosseltern zu werden?» Andere eher philosophisch: «Bin ich überhaupt ein ganzer Mensch ohne die Erfahrung, Mutter oder Vater zu sein?» Und noch andere eher absurd: «Vielleicht ist dieses Ziehen im Bauch der Beginn einer schlimmen Krankheit, die mich hindert, Kinder zu haben?»

Wenn das Paar sich für eine medizinische Behandlung entscheidet, beginnt – meist viel unmittelbarer für die Frau – eine Achterbahn der Gefühle. Die erste oder zweite Behandlung ist oft von Freude und Hoffnung begleitet. Endlich geschieht etwas Konkretes. Umso schmerzhafter ist es, wenn der Höhenrausch erneut mit einem Absturz endet, sei es, weil keine Einnistung stattgefunden hat, sei es, weil es kurze Zeit später zum Abort kommt. Die geballte Ladung an Gefühlen – positive (Hoffnung, Freude, Zuversicht, Euphorie) und negative (Trauer, Angst, Wut, Neid, Resignation) – zehrt an den Kräften und macht sich bisweilen als Stress bemerkbar: bei Männern eher körperlich, etwa in Form von Erektionsstörungen oder frühzeitigem Kommen beim Sex; bei den Frauen schlägt es eher auf die Seele.

Starke Depressionen

Die Medizinerin und Body-Mind-Pionierin Dr. Alice Domar hat mit Studien bewie-

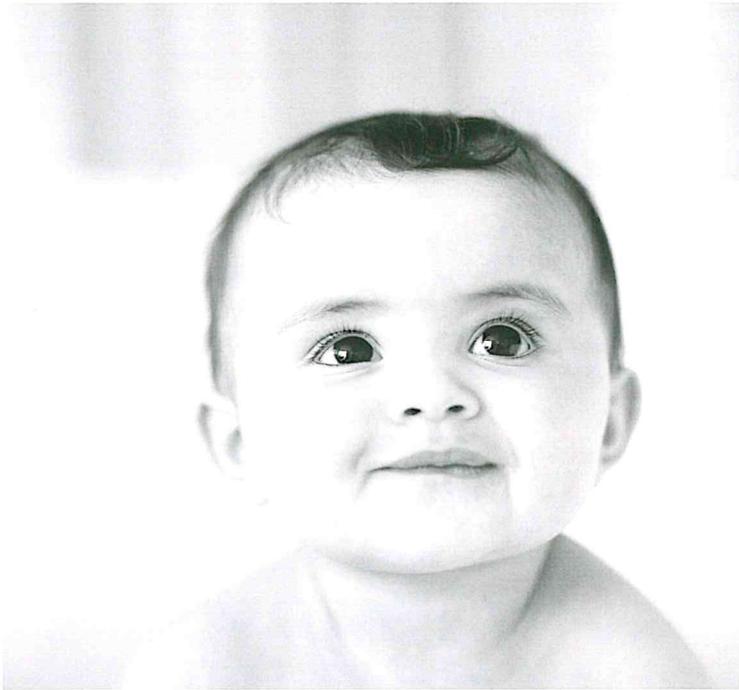


Foto: Fotolia



Video-Standbilder: kinderwunsch-coaching

sen, dass Frauen, bei denen Infertilität diagnostiziert wurde, doppelt so häufig von Depressionen betroffen sind als andere Frauen. Den Höhepunkt der Depression erreichen sie gewöhnlich nach zwei Jahren unerfülltem Kinderwunsch. Obwohl der unerfüllte Kinderwunsch nicht lebensbedrohlich sei, so Domar, sei die Stärke dieser Depressionen mit jenen von HIV- oder krebskranken Menschen vergleichbar.

In dieser Situation wiegen vorhandene Ängste und unbewusste Denkblockaden besonders schwer. Die Ängste sind je nach Situation eines Paares oder einer Frau verschiedenster Natur.

Sie haben Angst ...

- das Kind zu verlieren,
- dass die Beziehung leidet oder gar in Brüche geht,
- vor einer Behandlung oder deren Auswirkungen auf den Körper,
- ja sogar Todesangst, falls sie bereits eine Überstimulation erlebt haben,
- vor der Konfrontation mit dem Thema im Job, mit Freundinnen, an Familienfeiern,
- vor einem negativen Bescheid nach erfolgter Insemination/IVF,
- dass sie für ein Kind zu alt sind (oder als zu alt wahrgenommen werden),
- dass das Kind behindert sein könnte.

Mangelndes Vertrauen

Schliesslich fehlt vielen Frauen das Vertrauen in ihren Körper, aber auch in ihre Psyche. Sie fragen sich: «Wie soll mein Körper es

überhaupt noch schaffen, schwanger zu werden, wenn es nun schon jahrelang nicht geklappt hat?» Viele Frauen haben das Gefühl sich selbst im Weg zu stehen – mit inneren negativen Glaubenssätzen oder Blockaden, welche sich im Unterbewusstsein eigenistet haben.

Angst ist beim Thema Kinderwunsch ein grosses Thema. Noch nie bin ich einer Frau begegnet, die mir gesagt hätte, dass sie gar keine Ängste hat. Im schlimmsten Fall setzen sich diese Ängste mit einer schwierigen Schwangerschaft fort.

Wenn das Kind da ist ...

Soweit bekannt, werden die Frauen nach der Geburt nicht mehr speziell weiterbegleitet: Vonseiten der Kinderwunschkliniken endet die Betreuung meist mit dem positiven Schwangerschaftstest sowie dem ersten Ultraschall. Einige Frauen kommen zwar wiederum zu uns zurück, wenn sie spezielle Unterstützung benötigen: nach schwierigen oder gar traumatischen Geburten etwa oder wenn sie spüren, dass sich Ängste und Probleme nicht lösen lassen. Die erste Anlaufstelle sind jedoch die Wochenbetthebammen und die Mütterberaterinnen. Nun ist es hilfreich, darauf sensibilisiert zu sein, was diese Paare möglicherweise schon alles hinter sich haben.

Das Wichtigste aus meiner Sicht ist, den Frauen ihr Vertrauen zurückzugeben. Das Vertrauen in sich selbst und die Gewissheit, als Mutter alles richtig zu tun. Darauf legen wir auch in unserem Coaching den

Fokus. Denn nur eine Mutter, die sich selbst vertraut, kann ihrem Kind vertrauen. Wenn sie sich selbst Sorge trägt, kann sie auch ihrem Kind Sorge tragen.

Mit der Geburt des Babys beginnt ein neuer Lebensabschnitt, und damit eröffnet sich eine Chance, Dinge neu anzugehen und zurück in dieses Vertrauen zu finden. Und gerade hier können Mütterberaterinnen sehr viel Wundervolles bewirken, indem sie diese Frauen abholen, sie ermutigen und loben. Es hilft nicht, zu streng mit ihnen zu sein, denn sie sind schon streng genug mit sich selbst. Sie dürfen nun einfach: Mutter sein.

Nadine Ballmer

Autorin



Nadine Ballmer ist Gründerin und Geschäftsleiterin von «Kinderwunsch-Coaching», begleitet seit 2009 zusammen mit ihrem Team jährlich mehr als

300 Paare auf dem Weg zu ihrem Wunschkind. Mit Beratungen und Seminaren ist sie schweizweit wie auch international tätig. Sie bildet Kinderwunsch-Coaches sowie Fachleute aus. Autorin des Praxisbuches «Damit mein Baby kommt» (2014). Mutter von Zwillingen, lebt mit ihrem Partner in Zürich.