

# Kinderwunsch – dieser Ratgeber macht Mut!

**W**arum klappt es bei allen anderen und bei mir nicht? Warum klappt es bei Frauen, die gar keine Kinder wollen? Oder bei Frauen, die rauchen und Alkohol trinken und auf diese Genussmittel nicht mal in der Schwangerschaft verzichten können?»

**Bleibt der Kinderwunsch unerfüllt**, tauchen viele Fragen auf, die laut auszusprechen man sich meist nicht traut. Im neuen Ratgeber «Damit mein Baby kommt» berichten Paare offen, wie sie mit der schwierigen Situation bei unerfülltem Kinderwunsch umgehen. Die Autorin Nadine Ballmer begleitet mit ihrem Team jährlich mehr als 300 Paare auf dem Weg zum Wunschkind – der oft auch eine künstliche Befruchtung (IVF) mit einschliesst. «Dieses Buch ist stark praxisbezogen und zeigt, wie sich Betroffene aktiv beteiligen können.» Denn oft sei es gerade die Ohnmacht – das Gefühl nichts ausrichten zu können –, die zutiefst frustriert.

*«Und dann kam der Tiefschlag: nicht schwanger!!! Das was sehr hart für mich, es war, als würde mir jemand den Boden unter den Füßen wegziehen. Ich war so enttäuscht, denn ich war so gut vorbereitet, und doch war das Resultat wieder negativ. Das war eine schlimme Zeit, in der ich sehr oft geweint habe. Wenn IVF nicht mehr hilft, dann wird vielleicht unser Wunsch nie in Erfüllung gehen. Auch da machte mir mein Mann Mut, und ich musste mich wieder aufraffen und neue Hoffnung schöpfen.»*

**Nadine Ballmer möchte die Lebensqualität** der Paare mit unerfülltem Kinderwunsch wieder erhöhen. Dafür reichen manchmal schon ein paar einfache Tipps. Zum Beispiel liefert sie die Antwort auf die unangenehme Frage, ob man keine Kinder wolle. Ein «Bist du dir bewusst, dass du da eine sehr persönliche Frage stellst?» reiche

in den meisten Fällen. Der Ratgeber begleitet Paare vom Anfang bis zum Schluss und geht auch auf sehr heikle Themen wie Fehl- oder Totgeburten ein. Das Buch ist als Begleitinstrument zu einem Kinderwunsch-Coaching gedacht oder für Paare und Frauen, die keinen Zugang zu einem Coaching haben.

**Auf die Idee, zwischendurch Erfahrungsberichte** zu veröffentlichen, kam Nadine Ballmer, weil das «Erfolgsgeschichte» in ihrer Praxis die meistgelesene Lektüre im Wartezimmer war. «Beim Verfassen dieses Ratgebers habe ich selbst viele Tränen geweint. Tränen des Glücks, als ich die vielen positiven Feedbacks und Berichte meiner Klientinnen wieder und wieder gelesen habe», sagt Nadine Ballmer.

*«Glücklicherweise wurde ich dann bei diesem zweiten IVF-Versuch schwanger! Die Schwangerschaft, während der ich ebenfalls Sitzungen bei Frau B. hatte, verlief problemlos, und neun Monate später wurde unser Sohn geboren. Endlich konnten wir unser Kind in unsere Arme nehmen. Das schönste aller Gefühle. Man muss versuchen, das Ziel nie aus den Augen zu lassen, auch wenn der Weg steinig ist und nicht direkt ans Ziel führt. Es ist egal, ob man es direkt oder auf Umwegen erreicht.»*

*Maja Frey, Lehrerin, 34 Jahre, zwei Söhne*



**Nadine Ballmer** «Damit mein Baby kommt. Das Praxisbuch, das Sie auf dem Weg zu Ihrem Wunschkind begleitet». Zu bestellen unter [www.kinderwunsch-coaching.ch](http://www.kinderwunsch-coaching.ch)