

## Welche Bücher helfen weiter?

### Linda Hunt Anton: Abschied vom Kinderwunsch. Ein Ratgeber für Frauen, die nie Mutter geworden sind.

Droemersch Verlag 1994

Die amerikanische Sozialarbeiterin Linda Hunt Anton, selbst von unerfülltem Kinderwunsch betroffen, hat in ihrem Buch ein 10-Schritte Programm aufgestellt, das den Prozess des Abschiednehmens erläutert und hierfür Anregungen gibt.

### Susan Lang: Wir Frauen ohne Kinder. Was Männer nie begründen müssen. Eichborn Verlag 1992

Dieses Buch beschreibt Frauen, die zwischen Mitte dreißig und fast hundert Jahren alt sind und aus unterschiedlichen Gründen kinderlos blieben. Es kommen Frauen zu Wort, die sich freiwillig gegen Kinder entschieden haben und solche, die selbst oder deren Partner unfruchtbar sind.

### Gisela Zeller-Steinbrich: Wenn Paare ohne Kinder bleiben. Seelische Entwicklung neue Perspektiven.

Herder Verlag 1995

Die Autorin lädt ein zu einer spannenden Reise: zum Nachvollziehen der Entwicklung vom Kind zur erwachsenen Frau, zum erwachsenen Mann. Sie erschließt eine neue Sicht auf Geschlechtsidentität und neue Perspektiven für den Umgang mit dem Kinderwunsch. Einfühlsam wird beschrieben, wie der Trauer um ungelebte Möglichkeiten Energie für Neues erwachsen kann.

*Es kann sehr schwierig sein, sich nach langer Zeit von Diagnostik und reproduktionsmedizinischer Behandlung mit dem Sterben des Traums von einer Familie auseinandersetzen zu müssen. Dieses Faltblatt bietet Ihnen einige Anregungen und Strategien, die Anderen geholfen haben, die mit einem Leben ohne Kinder einhergehenden Gefühle von Ohnmacht und Verlust zu bewältigen.*

### Das International Consumer Symposium for Infertility (iCSI) Netzwerk engagiert sich auf internationaler Ebene

dafür, dass Patienten ebenbürtige Partner in der medizinischen Behandlung und der Sozialgesetzgebung werden, indem mit medizinischen, psychosozialen und wissenschaftlichen Fachkräften, Regierungen und Medien effektive Beziehungen hergestellt werden.

Um dieses Ziel zu verfolgen, findet im Vorfeld des jährlichen Kongresses der European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE) eine internationale Tagung mit Vertretern von Patientenorganisationen statt.

Weitere Information finden Sie unter: [www.icsi.ws](http://www.icsi.ws)  
oder bei: [info@icsi.ws](mailto:info@icsi.ws)

Annäherung  
an ein Leben  
ohne Kind

Mit freundlicher Unterstützung von



# Annäherung an ein Leben ohne Kind

Kinderlose Paare empfinden noch immer starken gesellschaftlichen Druck, dass sie ohne Kinder keine "richtige" Familie sind, obwohl sich die gesellschaftliche Einstellung hierzu in den letzten Jahren sehr geändert hat. Selbstverständlich ist dies kein Problem für die Paare, die aus freiem Willen kinderlos bleiben. Alternativen wie z.B. mehr Zeit um Hobbies und Interessen nachzugehen, Beziehungen zu pflegen und eine berufliche Karriere aufzubauen ohne auf elterliche Verpflichtungen Rücksicht nehmen zu müssen, können sehr attraktiv sein.

## Eine eigenständige Entscheidung

Eine eigenständige Entscheidung treffen zu können ist dabei das zentrale Anliegen; diese Entscheidung aufgrund von Fruchtbarkeitsproblemen verweigert zu bekommen führt zu Ohnmacht, Hilflosigkeit und vor allem zu Verlustgefühlen.

Die meisten Menschen, die sich Kinder wünschen, wachsen mit dem Glauben auf, dass sie über einen solch wichtigen Teil ihres Schicksal selbst entscheiden können. Die harsche Realität der Unfruchtbarkeit bedeutet, dass dies nicht der Fall ist. Sie müssen sich dann für oder gegen medizinische Behandlung entscheiden. Die Entscheidung, eine medizinische Behandlung einzugehen, ist für manche Paare mit viel Nachdenken verbunden, da reproduktionsmedizinische Eingriffe nicht immer im Einklang mit eigenen persönlichen, moralischen oder religiösen Werten stehen.

## Emotionale Tatsachen

Wann und wie man mit einem Leben ohne Kind konfrontiert wird ist sehr unterschiedlich. Auch variieren die Strategien, die angewendet werden, um zunächst mit der möglichen und dann der bleibenden Kinderlosigkeit umzugehen. Auf gewisse Art und Weise hört dies auch nie auf. Man wird im Laufe des Lebens immer wieder daran erinnert, z.B. wenn die Kinder von Freunden eingeschult und die eigenen Geschwister Großeltern werden. Es bedeutet Trauer über die Träume, die nicht in Erfüllung gegangen sind. Psychosoziale Fachkräfte haben die einzelnen Schritte dieses Trauerprozesses beschrieben. Einer davon ist die Anpassung an die Realität des Verlusts. Dies mag besonders schwierig sein, da es sich um den Verlust eines gewünschten Kindes handelt, nicht einer lebenden Person, und man oft davon ausgeht, dass dieser Verlust weniger stark empfunden wird, da es nur ein Wunsch war. Es gibt zudem kein Traueritual für diesen Verlust. Paare, die sich an ein Leben ohne Kinder anpassen müssen, sind manchmal mit Mißverständnis und Unglauben konfrontiert. Andere und man selbst haben vielleicht die Erwartung, dass die Trauer irgendwann ganz vorüber sein wird. Dies ist aber nicht unbedingt der Fall, da viele

Verluste von Nahestehenden – einerlei, ob diese in der Realität oder in der Phantasie gelebt haben – die eigene Person verändern und in die Persönlichkeit integriert werden, so wie auch andere Krisen ihre Spuren in unserem Leben hinterlassen.

Es kann hilfreich sein, den Übergang von der Hoffnung, Mutter oder Vater zu werden, bis zum Aufgeben dieser Hoffnung mit einer besonderen Handlung zu markieren. Einen gemeinsamen Urlaub als Paar zu verbringen kann die Alltagsroutine durchbrechen und dazu führen, dass man sich als Paar wieder etwas näher kommt. Das für das Kind „reservierte“ Zimmer zu renovieren ist ebenfalls etwas, was viele Paare als hilfreich erachten.

In dieser Phase kann man sich durchaus unterstützen lassen. Es kann das Gespräch mit anderen sein, vielleicht mit anderen in der gleichen Situation, es kann eine psychosoziale Beratung sein oder es kann eine deutliche Veränderung im eigenen Leben sein. Vielleicht eröffnet dies die Möglichkeit Dinge umzusetzen, die bislang vernachlässigt wurden.

Irgendwann darf der Traum nach einem Kind losgelassen werden. Linda Salzer, die Autorin von *Surviving Infertility - A Compassionate Guide Through the Emotional Crisis of Infertility* schreibt: „Trauern ist loslassen können – loslassen von nicht in Erfüllung gegangenen Träumen und ersetzen durch lebenswerte Perspektiven“. Die Aussöhnung mit der bleibenden Kinderlosigkeit wird häufig als Ziel des Trauerprozesses gesehen. Linda Hunt Anton beschreibt in ihrem Buch *Abschied vom Kinderwunsch*: „Aussöhnung bedeutet nicht, dass man über die Kinderlosigkeit glücklich ist. Was sich verändert ist die Tatsache, dass es Teil der Vergangenheit wird und nicht mehr Teil der Gegenwart ist. Sich mit allen Gefühlen der Kinderlosigkeit ausgesöhnt zu haben bedeutet, dass man so viele Tage wie möglich so gut wie möglich lebt; es minimiert den Verlust durch die Kinderlosigkeit und maximiert andere wertvolle Inhalte deines Lebens“.

## Was können Sie tun, um den Schmerz zu überwinden?

Hier ein paar Anregungen, die Anderen geholfen haben:

Lassen Sie den Kinderwunsch nicht Ihr Leben bestimmen. Legen Sie selbst fest, wie es weitergeht! Vernachlässigen Sie nicht Ihre eigene Person und auch nicht Ihren Partner/Ihre Partnerin oder Freunde – Sie brauchen sich gegenseitig!

Erwarten Sie nicht, dass Sie nie mehr wieder von der Verlusterfahrung berührt werden, wenn Sie sie verarbeitet haben. Ein Leben ohne Kinder hält ein Leben lang an, genauso wie ein Leben mit Kindern. Gehen Sie allerdings davon aus, dass die emotionalen Schmerzen im Laufe der Zeit geringer werden.

Überlegen Sie, ob Sie Kinder in Ihr Leben integrieren möchten. Wenn Sie keine eigenen Kinder haben können, kann es gut tun, sich für das Wohl anderer Kinder einzusetzen.

Denken Sie darüber nach, was Sie hinterlassen möchten. Es gibt viele andere Möglichkeiten außer eigenen Kindern, etwas auf dieser Welt zu hinterlassen. Es ist einerlei, wie groß oder klein es ist, aber es ist wichtig, dass es Ihnen etwas bedeutet!

Leben Sie gesund. Eine gute Ernährung ist auch für diejenigen wichtig, die sich nicht fortpflanzen können. Regelmäßige sportliche Aktivität kann depressiven Reaktionen entgegenwirken.

Gehen Sie davon aus, dass die Erfahrung der Unfruchtbarkeit Teile Ihrer Persönlichkeit verändern wird. Für viele ist der naive Optimismus, alles im Leben erreichen zu können, dahin. Viele Betroffene beschreiben danach, dass sie mit Hilfe der Krise innerlich gewachsen sind. **und**

Nehmen Sie Hilfe von einer Beraterin/einem Berater oder einer Selbsthilfegruppe an und lassen Sie sich auf Ihrem Weg der Bewältigung unterstützen.

Eine Betroffene, die während ihrer schwierigsten Zeit der Behandlung ein Gedicht verfasste, beschrieb sehr eloquent, wie sie die Realität der bleibenden Kinderlosigkeit empfand:

*„Und ich musste lernen, ohne das so sehr gewünschte Kind zu leben - es brachte mich dazu, mir einen neuen Sinn für mein Leben zu geben. Auch wenn ich jetzt noch keine Antwort habe, ich weiß, die Zeit wird kommen. Ich werde einen Lebenssinn finden, die Leere wird mir genommen.“*

Anne Graham