

DAS PAAR UND DIE KINDERWUNSCHBEHANDLUNG

Die Entscheidung für ein Kind wird meist als Paar getroffen. Ab dem Zeitpunkt, an welchem eine Kinderwunschbehandlung notwendig wird, bzw. man sich dafür entscheidet, entsteht ein Ungleichgewicht zwischen dem was die jeweilige Frau an zeitlichen, wie körperlichen Ressourcen in die Erfüllung dieses Wunsches investieren muss und ihrem Partner. Dazu kommt, dass man als Frau jeden Monat auch körperlich im Rahmen der wiedereinsetzenden Menstruation an den fehlgeschlagenen Versuch erinnert wird. Notwendige Hormongaben bei den Stimulationen, medizinische Eingriffe und Operationen, all dies betrifft zum großen Teil die Frau und ihren Körper.

Während viele Männer nicht zu jedem Untersuchungstermin im Kinderwunschzentrum mitkommen und dadurch auch in der Arbeit weniger Fehlzeiten erklären müssen, ist dies für die berufstätigen Frauen ein zusätzlicher Stressfaktor.

Durch die zeitlich, wie körperlich viel häufigere Beschäftigung mit diesem Thema, kann es dazu kommen, dass Frauen in ein Gedankenkarussell geraten. Der gesamte Alltag ist auf das Thema Kinderwunsch ausgerichtet, andere Bereiche des Lebens (Freunde, Sport, Urlaub, Arbeit u.v.m.) werden zurückgefahren, da entweder keine Zeit bleibt, oder keine Energie mehr dafür zur Verfügung steht. Dass die Sexualität oft über einen längeren Zeitraum nur noch als Mittel zum Erfüllen des Kinderwunsches gelebt wird, führt manchmal zu einem Verlust von erlebter Nähe und Zärtlichkeit. Es kann in der Beziehung zu Konflikten kommen oder einsam machen, wenn z.B. die Partnerin mehr über den Kinderwunsch sprechen möchte als ihr Partner, oder sie sich aus dem bisher gelebten Alltag zurückzieht. Umgekehrt fühlen sich manche Partner schuldig, dass sie so wenig beitragen können und hilflos, weil sie zusehen müssen, wie belastend die Kinderwunschbehandlung psychisch, wie physisch für die Partnerin sein kann. Wenn es bei dem Partner/der Partnerin medizinische Gründe für die fehlende Fertilität gibt, kann dies zusätzlich belasten, da es auch mit Schuldgefühlen verbunden sein kann.

DAHER:

- Kommuniziert miteinander, spricht offen an, was ihr braucht, was euch schwerfällt und was ihr euch vom Partner/der Partnerin wünschen würdet. Dabei kann es helfen sich bewusst Zeiten zu vereinbaren, an welchen der Kinderwunsch und die aktuellen Befindlichkeiten diesbezüglich besprochen werden können.
- Genauso wichtig sind „kinderwunschfreie Zeiten“ in welchen, gemeinsame Hobbies, Freunde und Aktivitäten im Vordergrund stehen dürfen. Verreist und plant bewusst Urlaube! Das restliche Leben, der restliche Alltag soll stattfinden, denn er kann Halt geben und eine wichtige Ressource sein.
- Lasst nicht den Kinderwunsch euer gesamtes Leben bestimmen, sondern versucht den Kinderwunsch als einen Teil eures Lebens zu sehen, wie ein Kuchenstück einer ganzen Torte. Mal wenden wir uns bewusst diesem Kuchenstück zu, mal den vielen anderen Kuchenstücken (Arbeit, Freunde, Hobbies u.v.m.).

*Zusammenkommen ist ein Beginn,
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt,
Zusammenarbeiten ist ein Erfolg.*

Henry Ford

PS: Nächstes Mal wenden wir uns dem Thema „Umgang mit dem Umfeld“ zu, ein wichtiger Punkt, da er zu einer Entlastung führen, aber auch eine Belastung sein kann.



Mag.ª Viktoria Steinacher

Klinische- und Gesundheitspsychologin | Psychotherapeutin
Tel.: +43 (0)5 7255-57783 | v.steinacher@salk.at



Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH
Universitätsklinikum der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
Uniklinikum Salzburg Landeskrankenhaus | Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
A-5020 Salzburg | Müllner Hauptstraße 48 | www.salk.at