

DER UNERFÜLLTE KINDERWUNSCH

In einer Welt, in der alles auf Optimierung und Perfektion ausgerichtet ist, jedem suggeriert wird, dass alles erreichbar ist, sehen sich 10-15% der Paare mit einem Teil des Lebens konfrontiert, der durch das eigene Handeln und die medizinischen Möglichkeiten nicht zur Gänze beeinflusst werden kann. Wenn klar wird, dass es ohne medizinische Hilfe nicht, oder nur schwer, möglich sein wird ein Kind zu bekommen, bricht für viele im ersten Moment die Welt zusammen. Dem Bild der Gesellschaft einer glücklichen Familie vielleicht nicht zu entsprechen, löst auch Fragen aus, wie z.B.: „Was ist falsch an mir/an uns?“ „Bin ich keine richtige Frau/kein richtiger Mann?“ „Haben wir zu lange gewartet?“ Viele Frauen und Männer verzichten darauf sich zu öffnen, und bleiben mit ihrem Gefühls- und Gedankenchaos allein. Die Möglichkeit, durch Gespräche Entlastung für all die Fragen und Gefühle zu erleben, bleibt somit aus.

Hoffnung, Enttäuschung, Trauer und Leere, wenn wieder ein Monat vergeht ohne schwanger zu werden Eifersucht auf andere, die schwanger werden und Kinder bekommen (obwohl sie es vielleicht gar nicht wollten)

Wut auf sich selbst, den Partner, das Schicksal, die Welt

Schuld und Scham, weil sie oder er aus medizinischer Sicht der „Grund“ für die Kinderlosigkeit ist (sofern überhaupt ein medizinischer Grund gefunden werden kann)

Druck – weiterhin im Alltag (beruflich wie privat) funktionieren zu wollen/müssen

Angst und Verzweiflung vor dem nächsten Schwangerschaftstest, vom Partner/der Partnerin verlassen zu werden, vor einem Leben ohne eigenem Kind

Es löst Stress aus, alles zu versuchen und so zu verändern, dass es die perfekten Voraussetzungen für eine Schwangerschaft sind und dabei auch auf Dinge zu verzichten, die eigentlich angenehm sind, die man gerne macht, die Kraft geben. Oder man hat so viele Termine (Yoga, Akupunktur, Ernährung, Bewegung, Meditation....), um nichts unversucht zu lassen doch schwanger zu werden, was ebenfalls belasten kann.

So viel alleine zu schultern (und all das ist nur eine beispielhafte Auswahl an Gefühle und Zuständen), kann überfordern und erschöpfen. Vielleicht ist es an der Zeit dieses Thema offener anzusprechen, mit Tabus zu brechen und sich Menschen zu suchen, die einem auf diesem Weg begleiten?

*„Das ist unmöglich“ sagt die Angst.
„Zuviel Risiko“, sagt die Erfahrung.
„Macht keinen Sinn“, sagt der Zweifel.
„Versuchs“, flüstert das Herz.*

Verfasser unbekannt

PS: Was passiert mit Paaren im Rahmen eines länger bestehenden unerfüllten Kinderwunsches oder einer Kinderwunschbehandlung? Wie geht man mit dem Umfeld um und gibt es einem Plan B für das eigene Leben? Mit diesen Fragen werden wir uns in den nächsten 3 Wochen beschäftigen.



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