

DER „UNGELIEBTE“ PLAN B

Wenn ich in meinen Gesprächen mit betroffenen Frauen oder Paaren das Thema „ein Leben ohne leibliches Kind“ anschneide, so ist die erste Reaktion häufig „an sowas darf ich nicht denken, dann kommt es vielleicht wirklich so“. Es ist verständlich, dass man sich im ersten Moment davor scheut. Sei es aus dem Gefühl heraus, dass rein dieser Gedanke eine mögliche Schwangerschaft verhindern könnte, oder weil es einfach zu weh tut, sich mit diesem möglichen Plan B für das eigene Leben zu beschäftigen.

Die Erfahrung zeigt jedoch, dass nach der anfänglichen Abwehr es auch guttun kann, sich ganz offen als Paar oder auch nur für sich als Einzelperson mit diesem möglichen Ausgang zu befassen. Auch wenn es im Moment der Beschäftigung damit traurig stimmen kann, so schafft es einen größeren inneren Handlungsspielraum. Im Falle eines erfolglosen Behandlungsausganges steht man nicht plötzlich vor dem Nichts, sondern kann etwas aus der „Schublade“ holen. Der Plan B ist für jedes Paar individuell verschieden. Ob dies beispielsweise bedeutet sich mit Alternativen zum leiblichen Kind (z.B.: Pflegschaft/Adoption) zu befassen oder ob es bedeutet mehr Zeit in eine berufliche Neuorientierung, in Hobbies, die Partnerschaft etc. zu investieren, dies gilt es herauszufinden.

■ Was kann für mich/für uns ein vorstellbares Leben sein, welches nicht schlechter sein muss als mit Kind, aber sicherlich anders sein wird als geplant?

Es braucht Zeit und Kraft sich mit dieser Frage zu befassen. Aber was der Plan B keinesfalls ist - es ist kein Eingeständnis gescheitert zu sein. Denn, wie im ersten Beitrag bereits erwähnt - ob und wann möglicherweise eine Schwangerschaft eintritt, liegt nur selten zu 100% im eigenen Tun, sondern es ist und bleibt auch ganz viel Wunder.

Sollte der Plan B doch irgendwann zur Realität werden, so passiert dies selten von einem Moment auf den anderen, sondern es ist ein Prozess des Abwägens, des Trauerns und Abschiednehmens. Wenn die Kosten (physisch, psychisch, sozial, finanziell) irgendwann zu hoch werden und die eigene Energie und Kraft mehr und mehr schwinden, so ist es ein Zeichen von Selbstfürsorge und Stärke etwas los zu lassen, was man sich so sehr wünscht. Es erfordert Mut sich einzugestehen, dass die Belastungen zu groß geworden sind und man diese nicht mehr aushalten kann oder will.

*Auch wenn Konrad Adenauer meinte:
„Es gibt Dinge, über die spreche ich nicht einmal mit mir selbst.“
Es wird Zeit dem Thema „ungewollt kinderlos“ mehr Raum zu geben,
daher sprecht darüber!*



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