

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR
FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

Vorstand: Univ.-Prof. Dr. Thorsten Fischer

UNIKLINIKUM
SALZBURG
LANDESKRANKENHAUS



UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH

Eine psychologische Begleitbroschüre


LIEBE PATIENTINNEN, LIEBE PAARE,

in meiner Arbeit als Psychologin und Psychotherapeutin an der gynäkologischen Abteilung des LKH Salzburgs, habe ich in den letzten Jahren viele ungewollt kinderlose Paare begleitet. Während das Thema „ungewollt kinderlos“ in unserem normalen Alltag kaum Beachtung findet, so betrifft es doch jedes 4. Paar in Österreich. Jedes 4. Paar muss sich im Laufe ihrer Familienplanung damit auseinandersetzen, dass nicht alles so läuft wie geplant, dass die Entscheidung ein Kind zu wollen nicht automatisch mit einer Schwangerschaft einhergeht. Mit dieser Broschüre möchte ich für dieses Thema sensibilisieren und zum Nachdenken anregen. Denjenigen mehr Raum geben, die sich oft zurückziehen und sprachlos bleiben.

Mag.^a Viktoria Steinacher

Klinische- und Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin

INHALT



Der unerfüllte Kinderwunsch	4
Das Paar und die Kinderwunschbehandlung	6
Sexualität im Rahmen der Kinderwunschbehandlung	8
Der Umgang mit dem Umfeld.....	11
Der „ungeliebte“ Plan B.....	14

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

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, sprecht 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



SEXUALITÄT IM RAHMEN DER KINDERWUNSCHBEHANDLUNG

Egal ob eine Schwangerschaft geplant oder ungeplant eintritt – in den meisten Fällen entsteht sie in einem beziehungsvollen Moment voll von Nähe, Zärtlichkeit, Geborgenheit und Liebe. Dieser Moment ist etwas höchst Intimes und die Zweisamkeit steht im Vordergrund. Es geht um Lust, Leidenschaft und Spontaneität. Für Paare, welche ungewollt kinderlos sind und sich einer Kinderwunschbehandlung unterziehen, wird dieser intime Moment plötzlich mit Dritten geteilt.

Grundsätzlich ist es ganz normal, dass die Sexualität unter einem unerfüllten Kinderwunsch leidet, selbst bei Paaren, die sonst ihre Sexualität als befriedigend erlebt haben, kann dies der Fall sein. Dies kann viele Gründe haben:

- Sex zu einem bestimmten Zeitpunkt haben zu „müssen“, sodass Lust- und Unlustempfinden der Frau oder des Mannes nur mehr eine Nebenrolle spielen. Der Geschlechtsakt dient der Zweckerfüllung, was es manchmal beziehungsloser und technischer macht.
- Die Enttäuschung und Trauer bei fehlgeschlagenen Versuchen oder wieder eingetretener Monatsblutung, können Lustlosigkeit auslösen.
- Der Terminstress im Rahmen der Kinderwunschbehandlungen und gleichzeitig den restlichen Alltag meistern zu müssen, lässt häufig wenig Zeit für Zweisamkeit.
- Körperliche Untersuchungen und Eingriffe bei der Frau, sowie die Gabe notwendiger Medikamente kann das Körpergefühl deutlich beeinträchtigen, bzw. auch Schmerzen verursachen.
- u.v.m.

Der Übergang von einer gelebten und befriedigenden Sexualität hin zur Zweckerfüllung geschieht oft schleichend.

DAHER:

- Sprecht darüber und nehmt euch Zeit dafür!
- Sexualität bedeutet nicht nur den Geschlechtsakt an sich auszuüben, sondern umfasst alles was mit Zärtlichkeit, Berührung und Nähe zu tun hat (z.B. Kuscheln, Küssen, Streicheln etc.) „Alles kann, nichts muss!“
- Versucht Sexualität auch unabhängig vom weiblichen Zyklus zu leben. „Heute haben wir Sex um Sex zu haben.“
- Pausen im Rahmen der Kinderwunschbehandlung einzulegen, kann dabei helfen den Fokus wieder mehr auf die Zweisamkeit zu richten.





*Die Liebe ist wie eine Blume: schön, bunt und voller Leben.
Doch wenn man sie vernachlässigt, nicht genügend Sorge zu ihr
trägt und sie nicht pflegt, dann verwelkt und stirbt sie.*

Andrea Mordasini

**Dies gilt auch für die Sexualität
in langen Partnerschaften. Sie ist kein Selbstläufer mehr,
sondern braucht Aufmerksamkeit und Pflege!**

DER UMGANG MIT DEM UMFELD

Wenn sich das Paar für den Gang in eine Kinderwunschklinik entscheidet, stellen sich auch Fragen wie: „*Wem erzähle ich davon?*“, „*Wer soll es wissen?*“ „*Sollen wir es geheim halten?*“

Hier gibt es wohl, wie fast überall in unserem Leben keine klare Antwort, sondern es sollte in Hinblick auf die eigenen Lebensumstände betrachtet werden. Was jedoch viele Paare sehr wohl als hilfreich erleben ist, zumindest einen kleinen Kreis (z.B. die Eltern, die beste Freundin/den besten Freund etc.) mit einzubeziehen. Es kann entlasten, nicht immer „nur“ mit dem Partner/der Partnerin über das Thema zu sprechen, sondern auch jemand Außenstehenden, als Gesprächspartner zu haben. Andere Sichtweisen und Blickwinkel zu hören, kann davor schützen in ein scheinbar unentwirrbares Gedankenkreisen zu verfallen.

Folgende Überlegungen können hilfreich sein, um zu entscheiden, welche Personen man einweihen möchte:

- Wer tut mir gut, wenn ich traurig bin? Wer hält es aus mich traurig zu sehen?
- Wer schafft es immer wieder mich abzulenken und auf andere Gedanken zu bringen, wenn ich Sorgen habe?
- Wem vertraue ich?

Nicht immer erfüllt eine Person alle Kriterien, dann kann es auch gut sein einen Pool an Personen zu haben und auch daraus wählen zu können, je nachdem was Sie gerade benötigen.

Wenn man sich dafür entscheidet, Teile des Umfeldes über die ungewollte Kinderlosigkeit und damit verbundene Behandlungen zu informieren, ist es hilfreich diesen Personen auch klare Rückmeldungen, im Sinne einer „**Bedienungsanleitung für sich**“ zu geben, wie man behandelt werden möchte.



Zum Beispiel:

- Will ich ständig nach dem aktuellen Stand der Behandlung gefragt werden oder gebe ich Rückmeldung, wenn es Neues zu erzählen gibt?
- Was dürfen die eingebundenen Personen an Informationen weitergeben, wenn sie z.B. von Verwandten gefragt werden, wieso man kinderlos ist?
- Welche Aussagen aus dem Umfeld sind aufbauend, was möchte ich vielleicht auch nicht hören?
- Was spendet mir/uns Trost?
- Was hilft dabei mich/uns auch auf andere Gedanken zu bringen, wenn wir uns mitten in der Behandlung befinden?

Aber: Sie sind niemandem verpflichtet alles erzählen zu müssen! Es ist Ihre ganz persönliche Entscheidung was, wann und wieviel Sie ihrem Umfeld mitteilen wollen. Manches darf auch intim bleiben, wenn es sich stimmig anfühlt (z.B. der Zeitpunkt des Einsetzens der befruchteten Eizelle, der Tag des Schwangerschaftstests etc.).

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 spricht darüber!*



Mag.ª Viktoria Steinacher

Klinische- und Gesundheitspsychologin

Psychotherapeutin

Tel.: +43 (0)5 7255-57783

v.steinacher@salk.at

Grafische Gestaltung: Alexander Schnöll

Fotografie: Leon Bernhofer | **Bilder:** shutterstock



Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH

Universitätsklinikum der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität

Landeskrankenhaus Salzburg | Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

A-5020 Salzburg | Müllner Hauptstraße 48 | www.salk.at