

Alexandra Schack  
Der Weg zu deinem Wunschkind beginnt bei dir



ALEXANDRA SCHACK

DER WEG ZU  
*deinem Wunschkind*  
BEGINNT BEI DIR

TIPPS & HILFE FÜR DEINEN  
UNERFÜLLTEN KINDERWUNSCH

MOMANDA

## Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Die Empfehlungen ersetzen keine ärztliche Konsultation, und deren Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Der Inhalt dieses Buches gibt die Meinungen der Autorin wieder, die nicht unbedingt mit der Ansicht des Verlages und seines Teams übereinstimmen.

Die Publikation kann Links zu externen Webseiten Dritter enthalten, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben; für diese fremden Inhalte können wir keine Gewähr übernehmen. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt dieser Veröffentlichung nicht erkennbar.

Auch wenn eine gendergerechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichten Lesbarkeit zuliebe haben wir zumeist von der Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster »der ... oder die ...«, »er bzw. sie« usw. Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch jemanden zu benachteiligen.

© 2024 Momanda

[www.momanda.de](http://www.momanda.de)

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ruth Kalmund

Cover und Grafiken: ALL NEW ARTS UG

Satz und Layout: Satzwerk Huber, Germering

Gesamtherstellung: Bernhard Keller

Druck: CPI Moravia Books – Printed in the EU

ISBN 978-3-95628-061-0



# Inhalt



Vorwort: Dr. Krüsmann . . . . .	7
Vorwort: Alexandra Schack. . . . .	13
Der erste Schritt . . . . .	17
Warum ich? . . . . .	19
1 von 7 . . . . .	23
Die Rolle der Frau . . . . .	33
Wieso dieses Buch einen Unterschied machen wird . . . . .	39
Die Kraft der Übungen . . . . .	42
Alle werden schwanger – nur ich nicht . . . . .	45
Du bist nicht schuld . . . . .	48
Wieso lässt mein Körper mich so im Stich? . . . . .	53
Emotionsmanagement – Wie gehe ich mit meinen Emotionen um? . . . . .	61
Bedauern, Abhaken, Durchstarten. . . . .	67
Entlastung, Entlastung, Entlastung . . . . .	71
Epigenetik . . . . .	76
Placebo- und Nocebo-Effekt . . . . .	89
Angst & Stress . . . . .	97
Meditation & Fight-or-Flight. . . . .	103
Bewusstsein und Realität. . . . .	109
Wie du dein Unterbewusstsein positiv beeinflussen kannst	119
Zurück zum freien Leben. . . . .	127

Loslassen, ohne aufzugeben .....	133
Kontrolle und unerfüllter Kinderwunsch passen nicht zusammen .....	137
Kennst du deine medizinische Situation? .....	144
Medizinische Ursachen .....	149
Hormone – Die Boten deines Körpers .....	153
Tipps für den Gang zum Spezialisten .....	160
Kinderwunsch über 40 .....	163
Kinderwunsch nach Fehlgeburt .....	168
Beziehung zu deinem Körper .....	173
Selbstannahme .....	179
Wie fühle ich mich in meiner Partnerschaft? .....	183
Sexualität und Kinderwunsch .....	191
Tipps zur Verbesserung deiner Sexualität .....	199
Der Druck, sich in der Kinderwunschzeit richtig zu verhalten	209
Was würde die Liebe tun? .....	215
Danksagung .....	219

# Vorwort

---

DR. KRÜSMANN

Im Leben vieler Paare ist der Entschluss, ein gemeinsames Kind zu bekommen, mit Zuversicht und Vorfreude verbunden. Leider kommt es nicht selten vor, dass sie dann völlig unerwartet feststellen, dass es mit der Erfüllung des Kinderwunsches nicht klappt. Wir haben uns in der heutigen Zeit daran gewöhnt, dass sich Schwangerschaften recht zuverlässig verhindern lassen, leider stellt sich aber umgekehrt nach Absetzen der Verhütung nicht immer die gewünschte Konzeption ein. Dieses Ausbleiben der angestrebten Schwangerschaft ist ein Thema, das viele Paare betrifft und sie nach einiger Zeit hilflos zurücklässt.

Ungewollte Kinderlosigkeit ist ein zunehmendes gesellschaftliches Problem. In Deutschland sind etwa 1,5 Millionen Paare davon betroffen, das entspricht etwa 15–20 Prozent der Paare im gebärfähigen Alter. Vermutlich liegt die Zahl der Betroffenen noch höher, denn nicht alle sprechen über dieses Thema oder begeben sich in medizinische Behandlung.

Von Unfruchtbarkeit oder Sterilität im medizinischen Sinne spricht man, wenn nach einem Jahr ungeschütztem Geschlechtsverkehr eine Schwangerschaft ausgeblieben ist. Die Ursachen dafür können sehr komplex sein, oft sind es kleine Einschränkungen bei beiden Partnern, die sich aufsummieren und so zur Unfruchtbarkeit führen. Häufig liegt also die Ursache des Problems auf beiden Seiten und seltener beim Mann oder bei der Frau allein.

Mögliche Gründe können bei der Frau hormonelle Störungen, anatomische Probleme oder Erkrankungen wie Endometriose und

polyzystisches Ovarsyndrom sein. Auch das Alter und damit verbunden die Qualität der Eizellen haben einen großen Einfluss auf die Fruchtbarkeit. Beim Mann führen Einschränkungen des Spermioграмms zu eingeschränkter Fertilität. In seltenen Fällen können auch genetische oder immunologische Faktoren ursächlich sein. Und auch Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Rauchen und Übergewicht spielen eine Rolle.

In 90 Prozent der Fälle lassen sich die medizinischen Ursachen finden, und in den meisten Fällen können therapeutische Maßnahmen den Paaren zu einem Kind verhelfen. Die Behandlungsmöglichkeiten haben sich rasch entwickelt in den letzten Jahrzehnten. So sind heute Therapien möglich wie intrazytoplasmatische Spermieninjektion oder Präimplantationsdiagnostik, die vor nicht allzu langer Zeit noch nicht vorstellbar waren.

Die hohe Zahl der Betroffenen und die sich rasch entwickelnden medizinischen Möglichkeiten führen dazu, dass sich immer mehr Paare in reproduktionsmedizinische Behandlung begeben. Schließlich kann die Mehrzahl dieser Paare erfolgreich behandelt werden. Statistisch gesehen sitzt heute in jeder Schulklasse ein Kind aus einer künstlichen Befruchtung. Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig und richten sich nach der Ursache des Problems. Wichtig ist, dass mit den Paaren eine auf sie abgestimmte individuelle und effektive Therapie entwickelt wird. Dabei reicht die therapeutische Bandbreite von der einfachen Zyklusoptimierung über Insemination und künstliche Befruchtung bis hin zu hochentwickelten Techniken wie der Präimplantationsdiagnostik bei genetischen Erkrankungen.

Aber trotz aller moderner medizinischer Möglichkeiten gibt es Paare, deren Wunsch nach einem gemeinsamen Kind sich nicht erfüllt. Wenn die gewünschte Schwangerschaft wiederholt ausbleibt, kann dies zu erheblicher psychischer Belastung führen. Es beginnt eine Zeit, geprägt von Hoffnung, Enttäuschung und Frustration, die



von den Betroffenen als schwere Krise erlebt wird. Das Erleben des Nicht-schwanger-Werdens führt zu zunehmendem Stress, dem die Betroffenen dann wiederum negative Auswirkungen auf den Kinderwunsch zuschreiben. Somit kann hier eine Abwärtsspirale entstehen, die zu zusätzlicher Belastung führt. Betroffene Paare hinterfragen dann ihre innere Einstellung, beginnen an sich selbst oder an der Partnerschaft zu zweifeln. Ratschläge, wie sie häufig aus dem Umfeld kommen, wie »fahrt doch mal in den Urlaub«, sind hier weiter kontraproduktiv, weil sie suggerieren, dass das Paar mit dem Schwangerwerden etwas falsch macht.

Frau Schack habe ich bereits vor vielen Jahren als Patientin in meiner Sprechstunde kennengelernt. Sie war damals bereits ausgebildeter systemischer Coach, und man spürte, wie ihr das im Umgang mit ihrem eigenen unerfüllten Kinderwunsch geholfen hat. Nach eigener erfolgreicher Behandlung hat sie sich weiter auf das Coaching und die Betreuung von Kinderwunschpaaren spezialisiert. Diese mentale Unterstützung kann man bei ihren Klientinnen und Klienten wahrnehmen. Sie zeigen sich emotional gefestigt im Umgang mit den Belastungen und Herausforderungen, die mit der ungewollten Kinderlosigkeit oder der Kinderwunschbehandlung einhergehen. Sie sind klar in ihren Erwartungen und haben einen guten Umgang mit den sonst häufig so belastenden Gefühlen wie Trauer, Angst, Hilflosigkeit oder auch Schuldgefühlen.

Neben medizinischer Unterstützung ist es für Kinderwunschpaare ebenso wichtig, psychologische oder soziale Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Die psychologische Belastung einer Kinderwunschbehandlung wird häufig schwerwiegender erlebt als die medizinischen Schritte der Therapie. Aber nicht nur bei einer reproduktionsmedizinischen Behandlung, sondern bereits zuvor kann das Coaching sinnvoll sein, um Strategien im Umgang mit dem Thema zu erarbeiten. Psychischer Stress kann abgebaut, Selbstvertrauen und Frustrationstoleranz aufgebaut und die Paarbeziehung

gestärkt werden. Betroffene sollten sich also nicht scheuen, hier professionelle Hilfe anzunehmen.

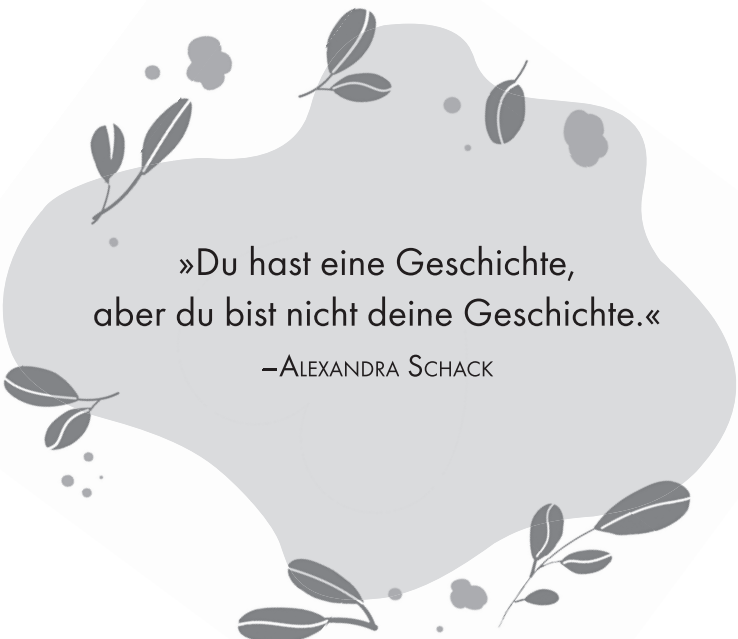
Alexandra Schack stellt in dem vorliegenden Buch bewährte Strategien verständlich und anschaulich dar; dabei gelingt es ihr als erfahrener Coach und ausgebildete Meditationslehrerin, psychologische Konzepte mit fundierten Praktiken und Tipps zu kombinieren und so betroffenen Paaren hilfreiche Kompetenzen im Umgang mit dem unerfüllten Kinderwunsch zu vermitteln.

Dies beginnt mit praktischen Hinweisen, wie man die eigene Situation richtig erfasst und die geeignete medizinische Unterstützung findet, und erstreckt sich über den Umgang mit Ängsten und emotionalen Belastungen bis hin zu kontemplativen Praktiken wie Meditation, deren positiver Effekt auf das innere Gleichgewicht wissenschaftlich nachgewiesen ist. Auch auf moderne medizinische Aspekte wie die Epigenetik wird eingegangen. Es werden Techniken zur Entwicklung positiver Denkmuster sowie emotionaler Ausgleichlichkeit und Selbstfürsorge vermittelt.

In diesem Buch finden sich Methoden, die auf langjährige therapeutische und beraterische Erfahrung zurückgehen. Auf dieser Basis bietet das Buch Betroffenen einen hohen Nutzwert und dient als hilfreiche Unterstützung im Umgang mit der ungewollten Kinderlosigkeit.

Dr. Jan Krüsmann, Juli 24  
Facharzt für gynäkologische Endokrinologie und  
Reproduktionsmedizin





»Du hast eine Geschichte,  
aber du bist nicht deine Geschichte.«

—ALEXANDRA SCHACK

# Vorwort

ALEXANDRA SCHACK

**D**as Schöne an unserem Leben ist, wir haben immer die Wahl. Wir sind nicht Opfer der Umstände. Wir können wählen, wie wir mit den Dingen, die uns passieren, umgehen.

Das nennt sich **SELBSTWIRKSAMKEIT**.

Es gibt diesen schönen Satz: »15 % ist, was uns passiert, aber 85 % ist, was wir daraus machen.«

Die Frage ist, was möchtest DU?  
Es ist deine Entscheidung!

Möchtest du, dass der Kinderwunsch dich jeden Tag in die Knie zwingt, du dich ungerecht behandelt, hoffnungslos oder leer fühlst? Möchtest du weiterhin schlecht auf deinen Körper zu sprechen sein? Enttäuscht von ihm? Enttäuscht vom Leben, von dir selbst oder deiner Partnerschaft?

Oder möchtest du lieber an dieser Situation wachsen?

Möchtest du versuchen, dich weiterzuentwickeln, um zu lernen, so gut es geht mit dieser Situation umzugehen, anstatt an ihr zu verzweifeln?

Um somit die bestmöglichen Bedingungen für deinen Körper, deine Seele und damit deinen Kinderwunsch zu schaffen?

Dieses Buch soll dir dabei helfen! Es soll dir ein Freund in herausfordernden Zeiten, ein Wegweiser, ein Unterstützer und eine Quelle

der Ermutigung sein! Denn du bist nicht allein in dieser Situation. Es gibt auch nichts, wofür du dich schämen musst. Jeder Mensch hat seine Geschichte. Wir alle kämpfen in unserem Leben mit den unterschiedlichsten Herausforderungen.

Dies ist DEINE Geschichte!

In dem Moment, in dem du mit der Situation in Annahme gehst, kannst du mit ihr arbeiten und wirst wieder zum Gestalter deines eigenen Lebens.

Es gibt so viele Schlüssel, die dir jetzt helfen können und die ich dir zeigen werde. Ich freue mich unendlich, dass du dieses Buch in den Händen hältst und ich dich mit all meiner Expertise und Liebe auf dem Weg zu deinem Wunschkind begleiten darf.







# Der erste Schritt

---

Jeder Kinderwunsch beginnt mit einem individuellen Traum. Einem ganz persönlichen Bild, einer Emotion, die uns leitet. Ein Baby bekommen, Eltern werden, endlich eine eigene kleine Familie haben. Der Traum vom eigenen Kind ist etwas völlig Natürliches und Wunderbares. Etwas, das uns im Herzen tief berührt und ein schönes warmes Gefühl in uns auslöst.

Am Anfang unserer Kinderwunschreise fühlt sich dieser Traum in den allermeisten Fällen sehr positiv an. Vorfreude, Aufregung und Spannung sind Gefühle, die uns gleich zu Beginn begleiten, wenn der bewusste Startschuss für die Familienplanung fällt. Gemischt mit allen möglichen Gedanken und Fragen im Kopf. Je nachdem, wie wir gestrickt sind und welchen Wissensstand wir über das Schwangerwerden haben, beginnen wir unsere Reise mit mehr oder weniger Gelassenheit. Ganz egal, ob wir im Laufe der Kinderwunschzeit Probleme damit haben, schwanger zu werden oder zu bleiben, oder vielleicht sogar mit beidem, die negativen Gefühle, die ein unerfüllter Kinderwunsch mit sich bringt, ähneln sich.

Der negative Gedankenkreislauf aus Traurigkeit, Verwirrung, Enttäuschung und Hilflosigkeit ist frustrierend und sehr belastend. Ganz zu schweigen von den Auswirkungen auf die Verbindung zu unserem Körper. Alles leidet, unsere Sexualität, unsere psychische Stabilität und vielleicht sogar unsere Partnerschaft, obwohl es doch so gut begonnen hat.

Wie ist das möglich? Wir haben doch Fortpflanzungsorgane, unser Frauenkörper ist dazu gemacht, schwanger zu werden, ein Kind auszutragen. Mama werden ist doch eigentlich automatisch für mich vorgesehen. Und Papa werden für die Männer. Wenn sich das dann nicht erfüllt, fühlen wir uns wie vom Leben betrogen. Aber halt mal, genau hier in diesem Detail liegt auch der Schlüssel zu deinem persönlichen Glück. Denn Gefühle und Gedanken sind Macht, sie haben das Potenzial, unser ganzes Leben zu verändern, in die eine, wie auch in die andere Richtung.



# Warum ich?

---

»Komm, wir müssen mal raus, Schatz. Uns ablenken und auf andere Gedanken bringen.« An die Worte meines Mannes kann ich mich noch erinnern, als wäre es gestern gewesen, so sehr haben sich dieser Tag und die Kinderwunschzeit insgesamt in mein System eingebrannt.

»Lass uns zum See fahren und einfach mal das schöne Wetter genießen.« »Okay, vielleicht hat er ja recht«, dachte ich. Gesagt, getan. Da saß ich nun auf einer Parkbank am Ammersee mit Blick auf den wunderschönen See in der Sonne. Nur leider änderte der Ortswechsel rein gar nichts an meinem trüben Gedankenkreislauf, der mich seit längerer Zeit nicht zur Ruhe kommen ließ.

»Warum?« Immer wieder tauchte diese nagende Frage nach dem Warum in meinem Kopf auf. Und dies in so vielen verschiedenen Varianten. Warum ich? Warum wir? Warum will es einfach nicht klappen mit dem Schwangerwerden? Warum werden alle anderen schwanger, nur ich nicht? Was stimmt nicht mit mir? Oder liegt es vielleicht gar nicht an mir? Fragen über Fragen. Und auf alle hatte ich keine Antwort.

Ich war dermaßen enttäuscht von meinem Körper, wieso ließ er mich denn so im Stich? Wir waren doch eigentlich gute Freunde. Dachte ich zumindest. Dieser immerwährende Gedankenstrom wurde nicht besser, und an dem Tag am Ammersee hatte ich meinen absoluten mentalen Tiefpunkt erreicht. Seit Monaten blieb meine Periode aus, einfach so. Wie aus dem Nichts hatte sie sich verabschiedet. Als wollte mein Körper mir sagen, dass er unter diesen

Umständen keine Lust auf Kinder hat. Knapp ein Jahr zuvor hatte ich die Hormone abgesetzt. Wir waren voller Hoffnung, dass ich bald schwanger werden würde. Nach ein paar Wochen war ich beim Routinecheck beim Frauenarzt und da mein Zyklus so lange war, wollte er gleich mal schauen, wie es so um meine Eizellentwicklung steht. Bis dahin mochte ich meinen Frauenarzt wirklich gerne. Er war eigentlich immer sehr entspannt und lustig. In dem Moment, als mein Kinderwunsch im Raum stand, mutierte er vom mitfühlenden Frauenarzt zu jemand, der Behandlungen über mein persönliches Wohl stellte. Innerhalb von drei Monaten war ich 18-mal bei ihm und mein Mann dreimal. Auf meine Frage, warum ich denn bitte so oft kommen musste, kamen dann vernichtende Sätze wie: »Bei Ihnen ist das eben schwieriger als bei anderen Frauen.« Na prima. Nach zig Bluttests, Spermogrammen und Hormoneinnahmen erkannten mein Mann und ich, dass ich so niemals schwanger werden würde. Die Art meines Arztes, der Stress, die vielen Termine in der Praxis in meinem vollen Berufsalltag unterzubringen und die Geldmacherei hinter vielen Tests waren leider überdeutlich und überhaupt nicht hilfreich. Kein Wunder, dass mein Körper die Periode einstellte, ich hätte an seiner Stelle auch keine Lust mehr gehabt.

An dem besagten Sommertag am Ammersee hatte ich bereits seit mehr als sechs Monaten keine Periode mehr. Klar, ging mir durch den Kopf, wie man überhaupt schwanger werden soll, wenn nicht mal die Grundvoraussetzung dafür gegeben ist.

Ich weiß noch, dass wir uns unterhielten, mein Mann und ich, und ich nichts davon richtig mitbekam, weil ich dermaßen in meinem Gedankenkarussell gefangen war und mir auf der verzweifelten Suche nach Antworten immer weiter den Kopf zerbrach. Wieso war das denn so schwer? Wir wollten doch nur ein Kind. Eine Familie gründen. Etwas, was doch die einfachste und natürlichste Sache der Welt sein müsste. Ich verstand es einfach nicht, wo war das Problem?

Niemals hätte ich mir träumen lassen, dass mir das mal passiert. Uns. Wir waren beide gesund und glücklich, sogar sehr, frisch verheiratet und bereit. »Das ist nicht fair!«, dachte ich. All das machte mich so unglücklich und unendlich traurig. Und ja, ich war enttäuscht. Vom Leben, von Gott, von wem auch immer, der mir das eingebrockt hatte. Verzweifelt, das trifft es am besten. Ich zweifelte gefühlt an allem. An mir, an uns, an der Zukunft und auch an meinem Körper. Und ich spürte den Druck, den ich mir innerlich schon die ganze Zeit machte. Seit Wochen spürte ich ihn. Direkt im Unterleib. Als wollte ich meine Gebärmutter schubsen, damit sie endlich ihren Job macht.

In einem lichten Moment meines Gedankennebels erinnerte ich mich an meine Coachingausbildung und den Satz: »Die Basis eines jeden Konflikts ist eine enttäuschte Erwartung.« Ja, genau, das saß! Meine Erwartung war ja so was von enttäuscht worden.

Dass es ein paar Monate dauern könnte, damit hatten wir gerechnet. Aber niemand hätte mich darauf vorbereiten können, dass es ganze vier Jahre dauern würde, bis ich endlich schwanger war. Vier lange Jahre unerfüllter Kinderwunsch. Vier Jahre Fehlersuche, teilweise vernichtende Diagnosen, Sex nach Plan – statt nach Lust und Laune. Diese Zeit, die sicherlich die bisher härteste in meinem Leben war, erweist sich jedoch rückblickend als eines der größten Geschenke. Denn hätte ich das nicht durchgemacht, wäre ich niemals so ein guter Kinderwunsch-Coach geworden, wie ich es heute bin, und so viele Babys hätten nicht das Licht der Welt erblickt. Ich wäre keine Meditationslehrerin geworden, denn Meditation habe ich damals gelernt, um den Druck der Kinderwunschzeit auf meine Psyche und meinen Körper besser aushalten zu können. Und das zu einer Zeit, als Meditation in Deutschland noch nicht *en vogue* war.

Ich wäre niemals so frei und unabhängig, wie ich es heute bin, denn der Kinderwunsch zwang mich erstmal, selbst erwachsen zu wer-

den. Mich mit mir und meiner Persönlichkeit mehr auseinanderzusetzen, um letztlich auch meinem Körper zu helfen und ihn zu unterstützen. Denn eines war mir damals dank meines Wissens um Psychologie schon vollkommen klar: Mein Körper und mein Gehirn laufen nicht getrennt voneinander über eine Wiese! Im Gegenteil! Sie sind untrennbar miteinander verbunden. Meine Gedanken und Gefühle haben Einfluss auf mein Gehirn. Das Gehirn wiederum ist die Schaltzentrale unseres Körpers. Sie beeinflusst alles in unserem Körper. Aber dazu, und vor allem zur Wissenschaft der Epigenetik, die all diese Erkenntnisse untermauert, später mehr.



# 1 von 7

**D**u und ich, wir sind eine von sieben. Eine von sieben Frauen und Paaren, die ungewollt kinderlos sind oder waren. Diese Tatsache allein verleiht der Thematik des unerfüllten Kinderwunsches eine erschreckende Relevanz. Und genau deshalb startete im Jahr 2016 Claudia Remsing, eine engagierte Bloggerin, eine bewegende Initiative, die mit dem Hashtag #1von7 ungewollt Kinderlosen eine starke Stimme verlieh. Diese mutige Aktion bot den Betroffenen die Möglichkeit, ihre seelischen und körperlichen Herausforderungen offen zu teilen und unsichtbare Narben sichtbar zu machen. Dank des Hashtags entstand eine Gemeinschaft der Solidarität, in der sich Frauen und Paare unterstützten und ihre Erfahrungen miteinander teilten. Endlich wurde das Tabu um unerfüllten Kinderwunsch gebrochen, und das Thema erhielt die Aufmerksamkeit, die es verdiente. Die emotionale Wirkung war enorm, denn viele Betroffene fühlten sich weniger allein und fanden Verständnis und Trost in der Unterstützung durch ihre Mitmenschen. Die Aktion half dabei, die seelische Belastung der ungewollten Kinderlosigkeit sichtbar zu machen und die gesellschaftliche Akzeptanz zu fördern.

Claudia Remsing hat mit ihrem Einsatz die Stille um unerfüllte Kinderwünsche gebrochen und einen Raum des Verständnisses und der Solidarität geschaffen. Ihre Initiative zeigt eindrucklich, wie wichtig es ist, über solche Themen zu sprechen und Unterstützung anzubieten, um eine inklusivere Gesellschaft zu schaffen, die jeden Einzelnen mit Empathie und Respekt behandelt.

Denn wir sind viele!

Ein Paar von sieben muss mit dem Schmerz und der Frustration umgehen, ungewollt kinderlos zu sein. Hinter den Zahlen verbergen sich individuelle Geschichten von Hoffnung und Verzweiflung, von Verlust, Trauer und Durchhaltevermögen. Jede einzelne dieser Geschichten ist es wert, gehört zu werden.

Aus einer Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus dem Jahr 2020 zur ungewollten Kinderlosigkeit in Deutschland geht hervor, dass die Zahl der Betroffenen besorgniserregend ist. Im Vergleich zu den Vorjahren ist die Rate der ungewollten Kinderlosigkeit kontinuierlich gestiegen.

Die Studie ergab, dass im Jahr 2020 rund 14 Prozent der Frauen und Männer im Alter zwischen 25 und 59 Jahren ungewollt kinderlos waren<sup>\*</sup>. Das entspricht etwa einem Anteil von einem von sieben Paaren, die ihren Kinderwunsch nicht erfüllen konnten. Diese Zahl verdeutlicht das Ausmaß der Herausforderung, vor der viele Paare stehen, wenn sie versuchen, eine Familie zu gründen.

Doch warum eigentlich? Was sind die Ursachen?

**Es wurde festgestellt, dass bei 40 Prozent, also weniger als die Hälfte (!!!) der Betroffenen, medizinische Gründe die Ursache sind, während bei 60 Prozent der Paare keine medizinischen Gründe gefunden wurden. Dies verdeutlicht, dass die Kinderlosigkeit nicht immer auf offensichtliche medizinische Probleme zurückzuführen ist, sondern auch andere Gründe eine Rolle spielen können.**

Gründe wie Stress und Druck sowie Ängste oder Schuldgefühle, die seelische Blockaden auslösen können, die zu lange außer Acht ge-

---

\* <https://www.informationsportal-kinderwunsch.de/resource/blob/161026/47c4e-1b673a616f7c8550f4053509f84/ungewollte-kinderlosigkeit-2020-barrierefrei--data.pdf>



lassen wurden und die ich hier im Buch mit dir durchgehe. Hinzu kommt dann noch, dass der Kinderwunsch selbst auch noch mal zusätzliche Belastungen mit sich bringt, die natürlich auch psychische Auswirkungen haben!

Die seelische Belastung ist hoch – 74 Prozent der betroffenen Frauen und 58 Prozent der betroffenen Männer gaben an, dass sie sich durch die Kinderlosigkeit stark belastet fühlen.\*

Ein Teufelskreis, denn Belastung, Angst und Druck durch den Kinderwunsch, auch aus früheren Erfahrungen, blockieren unseren Körper, und damit sinkt die Chance, schwanger zu werden. Die Wissenschaft der Epigenetik, über die du hier im Buch auch noch mehr erfahren wirst, ist in dem Zusammenhang auch sehr interessant.

Die obige Studie zeigt zudem, dass die ungewollte Kinderlosigkeit auch soziale Auswirkungen haben kann. Etwa 63 Prozent der Betroffenen gaben an, dass sie sich aufgrund ihres unerfüllten Kinderwunsches von ihrem sozialen Umfeld isoliert fühlen. Sehr nachvollziehbar! Denn für viele ist das Thema unerfüllter Kinderwunsch leider immer noch absolut schambesetzt, oder man erträgt es schlichtweg nicht, all die Schwangeren und Babys um sich herum zu sehen. Dieses Gefühl der Isolation wird dann zu einer weiteren seelischen Belastung, die sich wiederum auf unseren Körper auswirken kann.

Und als wäre das alles nicht schon schwer genug, hieß es dann noch, dass nur 31 Prozent der Betroffenen angaben, professionelle psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Dies deutet darauf hin, dass es immer noch eine viel zu hohe Hürde gibt, sich Hilfe zu suchen, obwohl sie mehr als dringend benötigt wird. Hier besteht ein deutlicher Handlungsbedarf, um die Verfügbarkeit

---

\* <https://www.informationsportal-kinderwunsch.de/resource/blob/161026/47c4e-1b673a616f7c8550f4053509f84/ungewollte-kinderlosigkeit-2020-barrierefrei--data.pdf>

und den Zugang zu psychologischer Unterstützung für alle KiWu-Kämpferinnen da draußen zu verbessern.

Angesichts dieser sehr deutlichen Zahlen und der tiefen emotionalen Belastung, der die Kinderwunsch-Community täglich ausgesetzt ist, wird deutlich, wie wichtig es ist, diesem Thema mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Es ist an der Zeit, die Stille zu brechen und diejenigen zu unterstützen, die von unerfüllten Kinderwünschen betroffen sind.

Mit diesem Buch möchte ich auch dazu beitragen, die Gesellschaft über die Herausforderungen und Bedürfnisse dieser Paare aufzuklären und eine Atmosphäre des Verständnisses und der Solidarität zu schaffen.

Denn auch ich kann mich noch gut erinnern, dass es mir damals nicht leichtfiel, mit meinen Freundinnen, geschweige denn meinen Eltern, über meinen unerfüllten Kinderwunsch zu sprechen. Und das, obwohl ich ein sehr offener Mensch bin und eine gute und vertrauensvolle Beziehung zu meinen Freundinnen hatte.

Auch für mich war das Ganze sehr schambesetzt, und je länger ich nicht schwanger wurde, umso mehr hatte ich das Gefühl, etwas stimmt nicht mit mir, meinem Kopf oder meinem Körper.

Ich erinnere mich noch, als wäre es gestern gewesen, als mir die Ärztin, die bei mir eine vierstündige Bauchspiegelung wegen des Verdachts auf verschlossene Eileiter durchgeführt hatte, das Ergebnis der OP mitteilte. Sie nahm meine Hand und sah mich mitfühlend an, als sie die Worte »So kann man nicht schwanger werden« sagte. Bähm ... das schlug ein wie eine Bombe! Zweieinhalb Jahre versuchten wir es zu diesem Zeitpunkt schon, und ich war emotional durch die Hölle gegangen, hatte so sehr an mir und meinem Körper gezweifelt. Zwischendurch hatte ich das Gefühl, meine Gedanken bringen mich um. Ich hatte versucht, Kontrolle über die

Situation zu bekommen, indem ich ständig über den unerfüllten Kinderwunsch nachdachte.

Da lag ich nun und erfuhr, dass es einen völlig logischen, wenn auch schwerwiegenden Grund gab, dass ich nicht schwanger geworden war. Anstatt traurig zu sein, liefen mir sofort Tränen der Erleichterung über das Gesicht, weil ich nun wusste, dass mit mir nichts falsch war, sondern dass es einen echten physischen Grund gab, der es verhinderte, dass ich auf natürlichem Weg schwanger werden konnte.

Das Ergebnis der Operation war, dass meine Eileiter komplett verschlossen und dichter als dicht waren. Um ihre Durchlässigkeit zu prüfen, wurde nämlich eine blaue Testflüssigkeit in sie gepumpt, woraufhin sie sich aufbliesen wie Ballons. Die Bilder wurden mir gezeigt und ich empfand großes Mitgefühl mit mir und meinem Körper. Ich verstand, dass es in den Eileitern Flimmerhärchen gibt, die dafür zuständig sind, das befruchtete Ei in die Gebärmutterhöhle zu transportieren. Auch diese Härchen waren bei mir komplett verklebt. In der OP hatte man die Eileiter durchgespült, um die Flimmerhärchen zu lösen und den Transport wieder zu ermöglichen. Außerdem wurden in einer sehr aufwendigen Prozedur die Eileiter wieder geöffnet. Die Ärztin teilte mir im selben Gespräch mit, dass die Wahrscheinlichkeit, dass sie nach relativ kurzer Zeit wieder verkleben würden, sehr groß sei, wenn sie erst einmal so verklebt waren, wie es bei mir ja der Fall gewesen ist. Sie riet mir daher, innerhalb der nächsten drei Monate alles zu versuchen, um auf natürlichem Wege schwanger zu werden, da die Wahrscheinlichkeit jetzt, so frisch nach der OP, am größten sei. Allerdings prognostizierte sie mir auch nur eine Erfolgsquote von circa 5 Prozent. Eine Frau in dem Alter hat normalerweise (ohne negative medizinische Vorgeschichte) eine Quote von 18 bis 20 Prozent.

Mein armer Körper, den ich gedanklich so unter Druck gesetzt und an ihm gezweifelt hatte.

Im Kinderwunschzentrum hatte ich zum ersten Mal die richtige Diagnose bekommen. In den Jahren davor waren meine beiden Frauenärzte nicht in der Lage, mir die richtige Diagnose zu stellen, obwohl es nach meiner Vorgeschichte (dazu gleich mehr) völlig auf der Hand lag, dass die Eileiter mit hoher Wahrscheinlichkeit undurchlässig waren. Für diese Diagnose hatte mein wunderbarer Arzt, Dr. Jan Krüsmann, der auch das Vorwort dieses Buches geschrieben hat, genau zehn Minuten Gespräch benötigt.

Mein Frauenarzt, den ich zu Beginn des Kinderwunsches zweieinhalb Jahre zuvor routinemäßig aufsuchte, hatte mir gleich beim Routinecheck nach Absetzen der Hormone gesagt, dass das Schwangerwerden bei mir schwieriger wäre als bei anderen Frauen, meine Eizellreifung sei gestört und ich hätte PCO (Polyzystisches Ovarsyndrom) und eine hormonelle Dysbalance. Dass eine Frau, die über zehn Jahre verhütet hat, erstmal ein paar Monate braucht, bis der Körper nach Absetzen der Hormone wieder im Gleichgewicht ist, hatte er komplett ignoriert, obwohl er wusste, dass ich als junges Mädchen einen unregelmäßigen Zyklus gehabt hatte. Stattdessen wurde ich gefühlt ausgenommen wie eine Weihnachtsgans, sehr oft zur Zyklus-Kontrolle einbestellt und mit allen möglichen Medikamenten vollgepumpt.

Die Frauenärztin, zu der ich danach ging, war zwar sehr viel netter und einfühlsamer, schaffte es aber auch nicht, mir die korrekte Diagnose zu stellen. Zu diesen beiden Erlebnissen erzähle ich dir in einem späteren Kapitel mehr. Aber zurück zu mir und der Diagnose. Da lag ich nun in meinem Krankenhausbett und wusste, dass es zwar körperliche Probleme gab, aber mit mir alles in Ordnung war. Ich war in dem Moment auch sehr dankbar, dass ich jetzt endlich bei den richtigen Ärzten gelandet war. Dr. Krüsmann hatte mich im Eingangsgespräch nach meiner körperlichen Vorgeschichte gefragt und ob es auch mal irgendwelche Entzün-

dungen gegeben hatte. Da ich viele Gebärmutter- und Eierstockentzündungen mit 23 hatte, war innerhalb kürzester Zeit klar, dass diese die Ursache für meine verklebten Eileiter sein könnten. Ich frage mich bis heute, wieso keiner der anderen Ärzte in der Lage war, mir diese simplen Fragen zu stellen. Dr. Krüsmann meinte, es läge sehr auf der Hand, dass das der Grund für meinen unerfüllten Kinderwunsch sei, und riet mir zu genau dieser Operation, nach der ich jetzt im Krankenhausbett lag und nachdachte. Ich hatte damals mit 23 einen Freund, der mich mehrfach betrogen hatte, und heute bin ich fest davon überzeugt, dass mein Körper darauf immer wieder mit diesen Entzündungen reagiert hat. Ich wünschte, ich hätte damals gewusst, was ich heute weiß, nämlich dass Körper, Geist und Seele ein Team sind und Entzündungen im Körper nicht zufällig entstehen. Denn diese Beziehung, mit ihren Vertrauensbrüchen, hat mich seelisch und emotional extrem belastet. Rückblickend bin ich sicher, dass diese Erkrankungen Warnsignale waren, und die Schmerzen, die ich hatte, die Antwort meines Körpers auf meine seelischen Schmerzen. Ich war aufgrund dieser immer wiederkehrenden Entzündungen auch einmal mehrere Tage im Krankenhaus und wurde von oben bis unten durchgecheckt – die Ärzte fanden aber keine wirklichen medizinischen Gründe, die erklärten, warum ich diese Entzündungen immer wieder bekam. Nachdem die Beziehung mit diesem Freund beendet war, hatte ich interessanterweise nie wieder mit Gebärmutter- und Eierstockentzündung zu kämpfen – heute weiß ich, dass das kein Zufall war. Im Gegenteil, es war der verzweifelte Versuch meines Körpers, mich aus einer Situation zu bewegen, die mich emotional komplett überfordert hat. Mein Körper hat nicht gegen mich gearbeitet, sondern FÜR mich – das weiß ich heute.

Direkt nach der OP und der Diagnose war mir diese emotionale Komponente noch nicht so bewusst, wie es heute der Fall ist. Und doch war ich einfach nur erleichtert – ich wusste, ich bin nicht ver-

rückt. Es gibt einen belegbaren, physischen Grund für meine Situation!

Davor hatte ich mich so geschämt und von mir selbst distanziert. Doch nach der Diagnose fiel es mir deutlich leichter, diese Scham loszulassen, und dadurch konnte ich auch ehrlich mit meinem Umfeld sprechen. Deswegen sind Aufklärung, Mitgefühl, Selbstmitgefühl und Akzeptanz im Thema des unerfüllten Kinderwunsches so wichtig. Denn es ist schlimm genug, nicht schwanger werden zu können und oft nicht zu wissen warum. Es ist jedoch noch viel schlimmer, das Gefühl zu haben, sich damit allein und eventuell sogar isoliert zu fühlen!

