

Abschied vom Kind

Meine existenzanalytische Betrachtung

Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse

Oktober 2022

Eingereicht von: DI Franziska Hackl, MA

Eingereicht bei: Christina Strempl, MSc und Dr. Christian Probst

Angenommen im Oktober 2022 von Christina Strempl, MSc

Zusammenfassung

Schlüsselwörter:

Unerfüllter Kinderwunsch, Ungewollte Kinderlosigkeit, Verlust, Abschied

Unerfüllter Kinderwunsch und ungewollte Kinderlosigkeit sind sehr belastend, herausfordernd und erschöpfend. Betroffene Frauen, Männer und Paare, sind mit schmerzhaften Situationen und überwältigenden Emotionen konfrontiert, die für das Umfeld meist nicht sichtbar sind und zu Einsamkeit und Rückzug führen können. Der Abschied vom eigenen Kind, das Loslassen vom Kinderwunsch, das Annehmen der Realität, ist ein lebenslanger Prozess, der Zeit, Geduld und Verständnis erfordert. Und die Überzeugung, dass dieses Loslassen nicht nur das Ende von etwas, sondern auch der Beginn von etwas sein wird und dass es ein erfülltes Leben auch ohne erfüllten Kinderwunsch gibt.

Abstract

Keywords:

Unfulfilled desire to have children, involuntary childlessness, loss, farewell

Unfulfilled desire to have children and involuntary childlessness are extremely trying, challenging and exhausting. Affected women, men and couples are confronted with painful situations and overwhelming emotions which aren't always visible to their social environment. This might induce the feeling of loneliness and (emotional) retreat. Saying goodbye to one's child, letting go of the desire to have children as well as accepting reality is a lifelong process which requires time, patience and understanding. Moreover, gaining the conviction that letting go is not only the end but also the beginning of something and there is a fulfilled live even without a fulfilled desire to have children.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Orientierung im Feld	2
3. Existenzanalyse und unerfüllter Kinderwunsch	5
3.1 Erste Grundmotivation	6
3.2 Zweite Grundmotivation	7
3.3 Dritte Grundmotivation	8
3.4 Vierte Grundmotivation	9
4. Begleitgefühle beim unerfüllten Kinderwunsch	11
4.1 Scham	11
4.2 Schuld	12
4.3 Neid	13
4.4 Einsamkeit	15
4.5 Wut	16
4.6 Angst	18
4.7 Trauer	19
5. Schlussfolgerungen	22
6. Persönliche Schlussbetrachtung	27
7. Literaturverzeichnis	30

1. Einleitung

In der vorliegenden Arbeit widme ich mich (m)einem Thema, das nach wie vor ein Tabu zu sein scheint, obwohl so viele Frauen und Männer irgendwann in ihrem Leben in unterschiedlichster Form damit konfrontiert werden – dem Abschiednehmen vom eigenen Kind.

Fehlgeburt, Totgeburt, stille Geburt, unerfüllter Kinderwunsch, ungewollte Kinderlosigkeit – Begriffe, die zwar geläufig, aber negativ behaftet sind und über die nicht gerne gesprochen wird. Ein Schicksal, mit dem man sich meist erst auseinandersetzt, wenn man entweder direkt betroffen ist oder durch das eigene Umfeld damit in Berührung kommt. Die nicht eintretende Schwangerschaft, die nicht anhaltende Schwangerschaft, der vorhandene Wunsch nach einem Kind, der oftmals unerfüllt bleibt und manchmal auch zur Gewissheit und damit zur lebenslangen, ungewollten Kinderlosigkeit führt.

Ich kenne beide Seiten, als direkt Betroffene und als Mitwisserin von unzähligen Lebensgeschichten, die hinter vorgehaltener Hand erzählt werden und oft erst zur Sprache kommen, wenn ich meine eigene Kinderwunschkreise offenlege.

Betroffene scheuen sich oft davor offen darüber zu sprechen. Zu groß ist der damit verbundene Schmerz, zu groß die Angst mit gutgemeinten, aber leider oftmals sehr unpersönlichen, verletzenden Floskeln abgespeist zu werden. Die sich breit machende Ohnmacht führt zu einem Schweigen, einer Trauer, einer Einsamkeit, die oft jahrelang andauert und vielmals unbemerkt bleibt. Das eigene Leben steht still, während es rund um einen unverändert weitergeht. Es ist nicht sichtbar, nicht greifbar, es ist so als ob nie etwas passiert wäre. Doch es ist etwas passiert ... und darüber sollte gesprochen werden.



2. Orientierung im Feld

Bei der Kinderplanung klaffen Wunsch und Wirklichkeit nur allzu oft auseinander. Wie viele Frauen und Männer tatsächlich Schwierigkeiten haben sich den Wunsch nach einem Kind zu erfüllen, kann nur geschätzt werden. Einer aktuellen Studie der Österreichischen Akademie der Wissenschaften zufolge wird jedenfalls ein rasanter Anstieg ungewollter Kinderlosigkeit verzeichnet. In den 1990ern planten nur fünf Prozent der damals befragten 20 bis 24 Jahre alten Frauen in Österreich kinderlos zu bleiben. Tatsächlich ist die spätere Kinderlosigkeit mit rund 20 Prozent viermal so hoch, bei Akademikerinnen sind es sogar bis zu 30 Prozent (www.oeaw.ac.at).

Die Gründe für den unerfüllten Kinderwunsch sind vielfältig. Organische Ursachen, die gleichermaßen bei Frauen wie Männern verortet sind, führen oftmals zum Ausbleiben einer Schwangerschaft. Aber auch das Eintreten einer Schwangerschaft führt in vielen Fällen nicht zur Geburt eines lebensfähigen Kindes. Etwa jedes vierte Paar hat Probleme mit der Fruchtbarkeit, etwa jede dritte Frau verliert zumindest einmal im Leben ein Kind (persönliche ärztliche Auskunft). Genaue Zahlen gibt er hierzu nicht, da sogenannte Fehlgeburten mit Kindern unter einem Geburtsgewicht von 500 Gramm nicht registriert und somit nicht statistisch erfasst werden (www.statistik.at).

Auch die Suche nach einem geeigneten Partner oder einer Partnerin, um den Kinderwunsch überhaupt umsetzen zu können oder das Warten auf den richtigen Zeitpunkt und dem damit verbundenen steigenden Alter, führt vor allem bei Frauen, die auch nach wie vor verstärkt mit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie konfrontiert sind, immer häufiger zu Kinderlosigkeit.

Es ist eine gesellschaftliche Annahme, dass früher oder später das Bedürfnis nach Kindern aufkommt. Aufgrund der Altersgrenze mit der Frauen naturgemäß konfrontiert sind, sind vor allem sie es, die sich diesbezüglich mit Fragen auseinandersetzen müssen, wenn sie bis spätestens Anfang Vierzig noch keine Kinder haben. Während sich Menschen mit Kindern nicht rechtfertigen müssen warum sie Kinder wollten bzw. warum sie welche haben, müssen sich ungewollt

aber auch gewollt Kinderlose immer wieder erklären. Wenn der Wunsch vorhanden aber nicht realisierbar ist, wenn der Kinderwunsch schon lange besteht, Fehlgeburten erlitten wurden oder hinderliche Diagnosen vorhanden sind, können Fragen nach Kindern und gutgemeinte Ratschläge besonders schmerzlich sein. Nicht nur der sich nicht erfüllende Kinderwunsch kostet Kraft, auch der Umgang damit nach Außen ist sehr kräfteraubend und zieht für Betroffene mitunter unangenehme Situationen und Konsequenzen nach sich.

Vielfach herrscht die Meinung, dass aufgrund der Möglichkeiten, die sich heutzutage bieten, niemand mehr kinderlos bleiben muss, wenn er es nicht will. Doch bei allem medizinischen Fortschritt der letzten Jahrzehnte gibt es auch hier Grenzen. Nicht alles ist machbar, nicht alles steuerbar. Es gibt natürliche, finanzielle und ethische Grenzen, die Betroffene oft nicht überwinden können und wollen. Die moderne Reproduktionsmedizin kann vieles, aber nicht alles. Auch ein „adoptiert doch“ ist leicht gesagt, in der Praxis aber ein langwieriger Prozess, der ebenso belastend ist und eben nicht so einfach ist wie viele denken. Abgesehen davon, wird das Bedürfnis nach dem Erleben einer Schwangerschaft, einer Geburt, dem Stillen, sofern es geplant war und funktioniert, nicht erfüllt werden. Und darum geht es natürlich auch, um das körperliche und emotionale Erleben wie neues Leben, wie das gemeinsame Kind entsteht und das Licht der Welt erblickt.

Schätzungen zufolge ist rund jedes zehnte Paar ungewollt kinderlos (ärztliche Auskunft). Für viele von ihnen erfüllt sich der Wunsch nach einem Kind früher oder später doch noch auf natürlichem Weg oder durch Unterstützungsmaßnahmen, sofern sie diese in Anspruch nehmen wollen und können. Für einen Teil bleibt dieser Wunsch trotz aller Anstrengungen und Versuche jedoch unerfüllt. Sie müssen nicht nur den beschwerlichen Weg des nicht in Erfüllung gehenden Kinderwunsches bestreiten, sondern irgendwann auch das endgültige Abschiednehmen vom eigenen Kind bewältigen.

Ich selber bin diesen langen Weg jahrelang gegangen. Etwa die Hälfte meiner aktiven Kinderwunschzeit mit vielen schmerzhaften Ereignissen, getroffenen

Entscheidungen und sich daraus ergebenden Konsequenzen, fand während meiner Ausbildungszeit statt. Immer wieder konnte ich mich in den vier existenzanalytischen Grundmotivationen wiederfinden. Konnte spüren wie ich mein Können, Mögen, Dürfen und das Wozu in Frage gestellt habe. Konnte wahrnehmen wie ich in Copingreaktionen gefangen war und wie ich mich mit Copingstrategien durch den Alltag geschlängelt habe. Wie mich meine Emotionen, je nach aktueller Situation, zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt erschöpft haben.

Und wie ich irgendwann zulassen konnte den Wunsch ziehen zu lassen bzw. das Geschehene zu akzeptieren, um wieder ins Leben zu finden. In der Überzeugung, dass dieses Loslassen nicht nur das Ende von etwas, sondern auch der Beginn von etwas sein wird.

3. Existenzanalyse und unerfüllter Kinderwunsch

Existenzanalyse beschäftigt sich mit den Bedingungen für eine erfüllende Existenz und den Voraussetzungen für einen gelungenen Lebensvollzug. Ziel ist es als Person zu einem freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit sich und der Welt zu kommen (Längle 2014, 20ff). Die Grundbedingungen der Existenz werden durch die vier Grundmotivationen beschrieben. Sie sind die tragenden Säulen, das Fundament eines gelungenen Lebensvollzuges (Längle 2014, 69ff).

Bei unerfülltem Kinderwunsch und/oder ungewollter Kinderlosigkeit sind existenzanalytisch betrachtet alle vier Grundmotivationen betroffen. Sie kommen ins Wanken und werden prozessartig in unterschiedlicher Intensität immer wieder durchlaufen. Das Nicht-Können der vielzitierten natürlichsten und selbstverständlichsten Sache der Welt, das daraus resultierende nicht mehr Mögen, die Distanzierung von sich und der Welt, die Zweifel, ob es jemals mit all dem Erlebten und nicht Gelungenem gut werden kann, sind ständige Begleiter des Alltags. Eine breite Palette aller nur erdenklichen Emotionen wechselt sich teils sehr kurzfristig immer wieder ab. Es ist ein Balanceakt, der äußerst erschöpfend ist.

Als Hilfe setzen psychodynamische Schutzfunktionen, sogenannte Copingreaktionen ein, die der unmittelbaren Bewältigung der belastenden Situation dienen. Es handelt sich um Bewältigungsmechanismen, die reflexartig aus einer momentanen Hilflosigkeit entstehen. Sie sichern das psychische Überleben, schützen vor weiterer Überforderung und sorgen dafür funktional zu bleiben (Längle 2015, 13ff).

Wenn über einen längeren Zeitraum der Kinderwunsch nicht in Erfüllung geht, treten früher oder später immer Copingreaktionen ein, um die wiederholt eintretenden belastenden Situationen aushalten zu können. Dazu zählen Verhaltensweisen wie Vermeidung, Aktivismus, Aggression oder auch Zynismus, um mit dem Erlebten umzugehen. Je nach Persönlichkeitsstruktur

werden diese Schutzfunktionen unterschiedlich stark ausgebildet (Längle 2015, 13ff).

3.1 Erste Grundmotivation

Aller Motivation liegt ein Können zugrunde. Es erschließt uns den Zugang zum Sein, zu unseren Fähigkeiten und Kräften, es eröffnet Möglichkeiten. Durch das Können wird Einfluss genommen auf das was als wertvoll angesehen wird. Ein „ich kann nicht“ wird als Gefühl der Ohnmacht und Bedrohung empfunden. Der Boden, Halt, das Gefühl von Sicherheit gehen verloren, das Sein ist nicht mehr erlebbar (Längle 2015, 4ff).

Das Nicht-Können im Rahmen des nicht in Erfüllung gehenden Kinderwunsches stellt eine große Belastung dar. Wenn der Körper nicht das tut was er eigentlich von Natur aus sollte, wenn das eigene Können eingeschränkt ist, wird dies als Schwäche und Makel erlebt. Man kann sich nicht auf den eigenen Körper, auf sich selber und die eigenen Fähigkeiten verlassen. Angst, Ungewissheit und Unsicherheit machen sich breit. Wird der eigenen Körper jemals das tun was er tun soll und was von ihm erwartet wird? Jegliche Möglichkeiten um ihn zu überlisten werden ausprobiert, dennoch bleibt es ungewiss. Mit dieser Unsicherheit, dieser Angst nur bedingt Einfluss auf die eigenen Fähigkeiten zu haben, wird man immerzu konfrontiert.

Ein jahrelanges hin und her zwischen dem Versuch „normal“ weiterzuleben und dem Gefühl „ich kann so nicht mehr“. Das Leben geht weiter, aber nichts ist mehr wie vorher. Die Ungewissheit wie es ausgehen wird, die Unsicherheit was noch alles passieren wird, wirkt lähmend. Das Annehmen der Situation ist schwer. Warum passiert mir das? Warum kann mein Körper das angeblich selbstverständlichste und natürlichste der Welt nicht zustande bringen?

Das hinnehmen, dass es so ist wie man es nicht haben wollte ist schwer. Doch erst mit der Akzeptanz des Unveränderbaren, kann es ruhiger werden. Akzeptieren bedeutet nicht es mögen oder gut finden zu müssen. Es bedeutet

lediglich das was ist anzunehmen. Grenzen wahrnehmen und diese nicht unaufhörlich versuchen zu überschreiten, sondern anerkennen, dass es möglicherweise noch andere Möglichkeiten gibt, um Halt und Stabilität zu erlangen, die nötig sind um gut durchs Leben gehen zu können.

3.2 Zweite Grundmotivation

Menschen sind erlebend und fühlend in Form von Beziehungen in der Welt. Es geht um die Qualität des Daseins, um das gefühlsmäßige Erleben von Leid, Freude, Lust, Werten, Interessen, Kraft. Mit dem Mögen kommt Bewegung in das Leben, sein Verdrängen verhindert Leben. Das nicht-Mögen nimmt Lebensqualität und führt zu einem „So mag ich nicht leben“. Daraus können emotionaler Rückzug, Aktivismus, Wut und eine Passivierung der Gefühle entstehen (Längle 2018, 5ff).

Das Mögen, die Lust am Leben, das Interesse am Umfeld schwinden mit dem Andauern des ungewollten Zustandes zunehmend. Was früher Spaß gemacht hat, ist plötzlich anstrengend und ermüdend. Die permanente Konfrontation mit dem eigenen Leid und gleichzeitig mit dem so leicht wirkenden Vorankommen der Anderen, deren Kinderwunsch rasch und unproblematisch in Erfüllung geht, zermürbt. Sozialkontakte werden eingeschränkt, um sich selber zu schützen und um anderen nicht die Freude zu nehmen. Die Paarbeziehung wird, wenn man nicht darauf aufpasst, Mittel zum Zweck. Familientreffen werden nicht mehr wahrgenommen, weil es zu unangenehmen Situationen kommen könnte, denen man sich nicht aussetzen möchte.

Wenn das eigene Mögen verlorenght, wird es sehr eintönig. Alles dreht sich nur noch darum, ob und wann ein Kind ins Leben tritt. Nichts anderes zählt mehr. Glück und Freude sind daran gebunden. Das Hier und Jetzt, im Moment sein, das Leben genießen, wird schwierig, weil es ohne Kind nicht mehr vorstellbar ist. Eine innere Leere und Einsamkeit macht sich breit. Es wird phasenweise dunkel, ziemlich dunkel. Was Freude bereitet hat, macht plötzlich

traurig. Es ist erdrückend und anstrengend so gut wie möglich im Leben zu bleiben, um den Anschluss nicht zu verlieren.

Am Leben hält die zwischendurch immer wieder vorhandene Hoffnung und Zuversicht, dass es immer noch werden kann. Dass Chancen nach Möglichkeit genutzt werden und man vielleicht doch irgendwann ein bisschen Glück hat, das es dafür schließlich immer auch braucht. Die Phasen mit guten Momenten lassen einen durchhalten und schützen davor, dass die depressive Seite Überhand nehmen kann.

3.3 Dritte Grundmotivation

Zur Sicherheit, zur Lust und Freude kommt das Ich hinzu. Es geht um mich in meinem Leben, um innere Bestimmtheit, Festigkeit, Abgrenzung und Klarheit. Das Eigene fassen können, das Selbst festigen und in eine echte Begegnung mit mir und dem Gegenüber kommen. Behinderung im Selbst-Sein führt zu Selbst-Verlust und kann zu Distanzierung, Anpassung oder sogar Abspaltung führen (Längle 2018, 5ff).

Selbstwert und Selbstbewusstsein sind im Rahmen des unerfüllten Kinderwunsches immer wieder Thema. Wer bin ich als Frau ohne Kind? Als Frau, die niemals zum „Mütterclub“ gehören wird. Als Frau, die nicht in der Lage war neues Leben zu schaffen und dadurch ihre Weiblichkeit immer wieder hinterfragt. Als Frau, die den vielzitierten „Beitrag zur Gesellschaft“ in Form eines künftigen Pensionerhalters nicht leisten konnte. Als Frau, die sich damit auseinandersetzen muss, dass es Stimmen gibt, die fordern, dass kinderlose Menschen höhere Steuerabgaben zahlen sollen. Als Frau, die damit konfrontiert wird, dass man angeblich alles schaffen kann, wenn man es nur will.

Wie viel Bedeutung es gesellschaftlich hat, wie viele Diskussionen rund um das Kinderthema entstehen, wie dieses Thema verbinden aber auch entzweien kann, wird erst deutlich wenn man selber damit konfrontiert ist.

Darf ich so sein? Werde ich so angenommen? Nehme ich mich selber an, als Frau ohne Kind? Stehe ich zu mir und meiner Geschichte? Kann ich all dem standhalten und irgendwann wieder selbstbewusst im Leben stehen? Habe ich das Recht mitzureden wenn es um Eltern- und Kinderthemen geht?

Kann ich mir selber verzeihen, dass ich mit der Kinderplanung erst spät begonnen habe? Gibt es da überhaupt etwas zu verzeihen? Die Umstände waren damals schlichtweg so wie sie eben waren. Es ist nicht mehr änderbar, nicht umkehrbar. Es ist wie es ist, aber darf es so sein und kann/mag ich so sein?

3.4 Vierte Grundmotivation

Die drei Grundmotivationen sind die Voraussetzung für das in der Welt sein können, mit Werten und einem Zugang zu mir als Person. Doch was soll durch mich werden in meinem Leben, was mache ich, damit etwas (für mich) Gutes entstehen kann? Was ist mein Sinn, meine Erfüllung in der Existenz? Das Nicht-Gelingen der Sinnfindung, führt zu einem existentiellen Vakuum, Interessenlosigkeit und einem Gefühl der Leere (Längle 2014, 5ff).

Der Blick in die Zukunft ist allgegenwärtig. Bei jeder Schwangeren, jedem Kinderwagen, jedem Gespräch über Kinder sieht man seine eigene, möglicherweise kinderlose Zukunft, die so nicht geplant war. Irgendwann im Lauf der Kinderwunschzeit setzt man sich zwangsläufig damit auseinander was aus dem Leben werden soll, wenn es tatsächlich kinderlos bleibt. Wie wird mein Leben ohne Kind sein? Kann ich mir ein Leben ohne Kind überhaupt vorstellen? Was wird stattdessen noch kommen in meinem Leben? Und vor allem die Frage, kann es trotzdem gut, schön und lebenswert sein, auch wenn es ganz anders geplant war?

Wenn ein Kind als fixer Bestandteil des eigenen Lebens gesehen wird und sich dann herausstellt, dass das Leben möglicherweise anders verlaufen wird, erschüttert das zutiefst. Noch dazu, wenn rund um einen scheinbar jeder problemlos Kinder bekommt und dies als das Größte in seinem Leben

beschreibt. Kinder sind der Sinn des Lebens wird einem oftmals vermittelt. Das würde im Umkehrschluss allerdings bedeuten, dass ein kinderloses Leben sinnlos ist.

Es war ein langwieriger Prozess zu erkennen, dass Kinder natürlich ein Sinn im Leben sein können, aber nicht der alleinige Sinn im Leben. Es ist legitim, dass es Menschen gibt, die ihre Kinder als den Sinn ihres Lebens bezeichnen. Es kann bzw. sollte aber niemals pauschal DER Sinn im Leben sein. Es gibt hoffentlich für jeden Menschen auch abseits der eigenen Kinder etwas sinnstiftendes und erfüllendes.

4. Begleitgefühle beim unerfüllten Kinderwunsch

Im Zuge des sich nicht erfüllenden Kinderwunsches befindet man sich in einer Gefühlsachterbahn. Hoffen und Bangen, Euphorie und blanke Angst wechseln sich ab. Eine Ambivalenz entsteht. Das größte Glück, der positive Schwangerschaftstest, ist gleichzeitig die größte Angst. Es könnte wieder schiefgehen, wieder in einer emotionalen Katastrophe enden. Eine negative Grundhaltung entsteht, die den Alltag mit Beruf, Beziehung und Sozialkontakten zu einer Anstrengung werden lassen, die psychisch und physisch unglaublich erschöpfend ist. Es ist eine explosive Mischung, aller nur erdenklichen sich rasch abwechselnden und hartnäckigen Gefühlslagen, die zum alltäglichen Begleiter wird.

4.1 Scham

Keine Kinder zu bekommen ist mit Scham besetzt. Ich habe mich geschämt. Geschämt das vielzitierte, natürlichste und selbstverständlichste der Welt nicht hinzubekommen. Ich bringe es nicht zustande, egal was ich auch tue. Es wird etwas sichtbar was nicht sichtbar werden sollte, nämlich dass mein Körper aus unerfindlichen Gründen kein Kind austragen kann bzw. meine Kinder nur kurze Zeit lebensfähig waren. Ich habe es als Schwäche, als etwas nicht zu mir gehörendes empfunden, Es kann nicht sein, dass das tatsächlich mir passiert. Die Folge waren Copingreaktionen, wie sich verstecken, verheimlichen, überspielen und lügen, wenn es für mich nötig war, um mich nicht noch mehr zu belasten.

Schämen fühlt sich an wie Selbstwertverlust. Unabhängig davon wie viel ich investiere und wie sehr ich mich anstrenge, ich schaffe es einfach nicht. Selbstzweifel entstehen, Minderwertigkeitsgefühle tauchen auf, Vergleiche mit anderen Frauen denen es gelungen ist sich zu reproduzieren. Bin ich eine vollwertige Frau, wenn ich keine Kinder bekommen kann? Darf ich trotzdem mitreden, wenn es um Kinder geht oder muss ich mich immer zurückhalten, weil ich ja keine Ahnung davon habe?

Scham ist aber nicht nur eine sich unangenehm anfühlende Emotion, es ist ein wichtiges Schutzgefühl. Etwas Persönliches, inneres Kostbares, wird geschützt. Sie dient dazu nicht alles nach außen zu tragen, die Intimsphäre und damit sich selber in seiner Verletzlichkeit zu schützen. Das ist eine Verantwortung sich selber und auch den anderen gegenüber, die möglicherweise keinen Umgang damit finden und ihrerseits wieder mit Scham konfrontiert werden würden. Scham ist auch Selbstwertpflege. Sich in Achtung, Respekt und Würde selber begegnen, spüren wo die eigenen Grenzen sind und sich nach Außen schützen.

Das Schämen, im Sinne von „ich kann etwas nicht“ und „ich bin es nicht wert“ hat irgendwann aufgehört. An seine Stelle ist Stolz getreten. Ich bin beeindruckt, wozu Körper und Psyche in der Lage sind. Obwohl am Ende nicht das eingetreten ist was ich mir erhofft hatte, hat mein Körper, habe Ich, über so viele Jahre erstaunliches ertragen und geleistet.

4.2 Schuld

Die Frage nach der Schuld war lange ein Thema. Was habe ich falsch gemacht? Habe ich etwas dazu beigetragen, dass meine Kinder nicht weiterleben konnten? Habe ich es möglicherweise nicht verdient Mutter zu werden? Ist es eine Strafe für irgendetwas? Wäre ich vielleicht eine schlechte Mutter geworden? Schuldfragen säumen den Kinderwunschweg immerzu.

Schuld entsteht auch gegenüber dem Umfeld. Beziehungen und Freundschaften werden vernachlässigt, vielleicht sogar abgebrochen, weil sie der eigenen Lebenssituation nicht mehr zuträglich sind. Einladungen zu diversen Feierlichkeiten, allen voran Festivitäten bei denen es um Kinder geht, werden ausgeschlagen. Man entzieht sich bestimmten Gesprächen, beteiligt sich nur mehr halbherzig am Geschehen, nimmt keine Anteilnahme am Leben der Anderen. Wie auch, wenn die Anteilnahme am eigenen Leben schon so schwer fällt.

Das Schuldthema betrifft auch den eigenen Partner. Was will eigentlich er? Wie viel ist ihm noch zumutbar? Wie viele Verluste und Rückschläge können nicht nur als Einzelperson, sondern auch als Paar noch miteinander durchgestanden werden? Was ist wenn er nicht mehr weitermachen möchte? Wie viel kann man vom Partner noch erwarten? Kann diesbezüglich überhaupt irgendetwas erwartet werden? Wie belastbar ist die Beziehung und wie lange kann sie all das noch (er)tragen?

Irgendwann stellt sich aber nicht nur die Schuldfrage hinsichtlich der verlorenen Kinder, des Partners und des Umfelds, sondern vor allem einem selber gegenüber. Was bin ich mir und meinem Leben abseits des Kinderthemas seit Jahren schuldig geblieben? Wo bin ich mir nicht gerecht geworden, hab auf mich vergessen und mich selber vernachlässigt? Kann ich mir das selber verzeihen? Kann und darf ich mein Leben wieder in die Hand nehmen, mich ergreifen, Entscheidungen treffen? Darf ich wieder glücklich sein, nach alledem was passiert ist? Darf ich mir eingestehen und herausnehmen wieder ins Leben zurückzufinden, auch ohne Kinder?

Ja, all das kann und darf sein! Niemand hat Schuld an dem was passiert ist. Es gibt Dinge, die sind wie sie sind. Es braucht nicht für alles einen Grund und eine Begründung. Und keineswegs muss etwas immer Schicksal, Karma oder gar gottgewollt (sofern man gläubig ist) sein. Es war wie es war und es ist wie es ist und darin findet sich Halt. Ohne weitere Schuldzuweisungen, Verurteilungen und Beurteilungen. Diese Erkenntnis brauchte Zeit und Abstand zum Geschehenen.

4.3 Neid

Neid ist ein weiteres Begleitgefühl, wenn der eigenen Kinderwunsch nicht in Erfüllung geht. Neid auf schwangere Frauen, auf Frauen mit Kindern, auf Frauen die keinen Kinderwunsch haben, auf Frauen die mit ihrer ungewollten Kinderlosigkeit bereits besser umgehen können. Der Fokus ist gerichtet auf Babybäuche, Kinderwägen, Kinderkarenz, glückliche Eltern ... es gibt nichts

anders mehr. Sie sind überall und man selber gehört immer noch nicht dazu und wird es möglicherweise auch niemals. Sie bekommen etwas geschenkt, was man selber vermisst. Wenn das Selbstbewusstsein so angekratzt ist, kommt das Gefühl von Neid schnell auf.

Mitunter war es mehr als Neid, es war Eifersucht. Ich möchte nicht, dass du etwas bekommst, was mir genauso oder noch viel mehr zusteht. Ich bin es wert, das zu bekommen wofür ich so lange gekämpft habe, während du nichts dafür tun musstest. Ein unangenehmes Gefühl, für das ich mich einerseits geschämt habe, gleichzeitig aber - zumindest habe ich das so empfunden und empfinde das immer noch so - vom Umfeld mitunter sogar gedankenlos befeuert wird.

Kinder zu haben wird als existentiell für ein erfülltes Leben wahrgenommen, nicht zuletzt weil es in unserer Gesellschaft so dargestellt wird. Das Eltern werden und Eltern sein wird zelebriert. Neid wird (unwissentlich und ungewollt) geschürt durch unachtsame Kommentare und Feststellungen wie „Jetzt sind wir komplett, jetzt sind wir eine Familie, erst jetzt hat mein Leben einen Sinn bekommen“. Die Liste an Superlativen und Glorifizierungen ist lang, sehr lang. Oftmals säumen mehr Holzstörche als Bäume eine Wohnsiedlung, an gefühlt jedem zweiten Auto wird man mit einem „Baby an Bord-Aufkleber“ konfrontiert. Soziale Medien präsentieren ein völlig unrealistisches Bild von Familie und lassen einen glauben, dass es erstrebenswert ist Kinder zu haben, weil es das Leben so viel schöner und sinnvoller macht. Marketingstrategen, die einem in Form von Werbeschaltungen zu ohnehin emotional schwer ertragbaren Ereignissen, Sprüche wie „Was wäre Weihnachten ohne glänzende Kinderaugen“ um die Ohren hauen. Die Reaktion darauf ist vielmals Zynismus. Schnippisch sein, war und ist oftmals die einzige Antwort die ich geben konnte, um mit all diesen Einwirkungen in halbwegs erträglichem Maß umzugehen.

Heute ist es eher so, dass ich es manchmal beneidenswert finde Eltern mit ihren Kindern zu sehen, aber ich bin es anderen nicht mehr neidig. Ich traue mich mittlerweile zuzugeben, dass ich manchmal sogar erleichtert bin keine

Kinder zu haben, wenn ich sehe wie herausfordernd dies sein kann, wie Beziehungen belastet werden und das eigene Leben oft ausgebremst wird. Welche Auswirkungen es finanziell und beruflich teilweise mit sich bringt und wie viele Abhängigkeiten und Ängste durch die Elternschaft entstehen.

Ob ich mir meine Kinderlosigkeit auf diese Art schön rede? Natürlich tue ich das! Genauso wie Eltern sich ihr Leben mit Kindern schön reden. Beide Lebensformen, ob absichtlich gewählt oder nicht, haben ihre guten aber auch nicht so guten Anteile. Ich konzentriere mich mittlerweile auf die positiven Seiten des kinderlosen Lebens (ein anders bekomme ich auch nicht) und davon gibt es eine ganze Menge.

4.4 Einsamkeit

Unerfüllter Kinderwunsch und ungewollte Kinderlosigkeit machen einsam. Vor allem, wenn es im näheren Umfeld niemanden gibt, der ähnliches erlebt hat, mit dem man sich austauschen und verbünden kann. Der Partner, der als Vater (von Kindern aus vergangenen Beziehungen) nicht nachvollziehen kann, wie es ist mit der Angst zu leben möglicherweise niemals ein eigenes Kind zu bekommen. Wir sitzen nicht im selben Boot. Ich, die unglückliche, trauernde Kinderlose auf der einen Seite. Er, der glückliche, stolze Vater auf der anderen Seite. Mit der Kinderlosigkeit alleine sein in der eigenen Beziehung, macht es noch härter.

Auch für Männer ist es nicht einfach. Dennoch bekommen Männer nicht alle Aspekte des unerfüllten Kinderwunsches und den damit verbundenen Verlusten zu spüren. Ein Mann kann nicht nachempfinden wie es ist ein Kind im Bauch zu verlieren. Die körperlichen Veränderungen, die sofort mit einer eintretenden Schwangerschaft einhergehen und die, besonders wenn man so innig darauf wartet, oft schon sehr früh zu spüren sind, genauso wie die Geburt des Kindes, in welcher Form und zu welchem Zeitpunkt diese dann auch immer stattfindet, ist zumindest körperlich nur für die Frau wahrnehmbar. Egal wie sehr der Partner sich auch bemühen mag die Situation so erträglich wie möglich zu

gestalten, ich habe mich damit immer alleine gefühlt. Zwischen einer Mutter und ihrem Kind besteht sofort eine Beziehung, zumindest habe ich das so empfunden. Wie es sich körperlich und seelisch angefühlt hat meine Kinder, zu denen ich schon so klare Vorstellungen und eine emotionale Verbindung hatte, gehen lassen zu müssen, weiß nur ich. Damit bin und bleibe ich alleine, mein Leben lang.

Auch im Freundeskreis bleibt man oft einsam und still. Rund um einen werden Kinder geboren. Besuche bei Freundinnen werden zu einem Alptraum. Besonders schlimm sind Treffen mit Jungmüttern. Als Kinderlose ist man quasi nicht existent, man wird ignoriert, gehört nicht dazu. Das eigene (kinderlose) Leben hat plötzlich keinen Platz mehr, weil sich die Lebensumstände des Umfelds so verändert haben, dass es einige Jahre dauern wird, bis wieder Gemeinsamkeiten gefunden werden können. Die Gespräche drehen sich ausschließlich um Kinderthemen, nichts anders ist in dem Moment wichtig. Das ist kein Vorwurf, sondern die Realität und auch in Ordnung so. Gut verträglich ist es aber nicht, wenn man selber mit der Kinderlosigkeit alleine dasteht. Gleichgesinnte finden sich selten. Einerseits, weil es bei vielen irgendwann und irgendwie dann doch noch klappt und sie dadurch „die Seite“ wechseln. Andererseits, weil oftmals nicht darüber gesprochen wird, so wie auch ich es lange nicht getan habe.

Das ändert sich mittlerweile zunehmend. Die Thematik bekommt immer mehr Raum im öffentlichen Leben, Sensibilität und Rücksichtnahme werden gefordert. Das darüber reden können und dürfen, ändert zwar nichts daran, mit dem Erlebten und dem was noch kommt leben zu müssen, das kann einem niemand abnehmen, aber der Austausch hilft dabei sich nicht mehr so unsichtbar und verloren zu fühlen.

4.5 Wut

Aggression, vor allem in Form von Wut, kam in erster Linie in Hinblick auf mein Umfeld auf. Oftmals sind es nahe stehende Personen, die denken sie müssen ungebetene Meinungen, Ratschläge und Empfehlungen hinsichtlich des Kinderwunsches oder Fehlgeburten abgeben. Der sich nicht erfüllende Kinderwunsch, der Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft im ersten Trimester, wird sehr oft mit gutgemeinten Floskeln abgefertigt. Das Gegenteil von gut ist gut gemeint - nur weil etwas gut gemeint ist muss es noch lange nicht gut sein.

„Wer weiß wofür es gut war“ ist eine der häufigsten Rückmeldungen. Es ist provokant, übergriffig und überheblich zu denken, man könnte anderen in einem ihrer schlimmsten Momente erklären, dass dies sicher für etwas gut gewesen ist. Auch ein lapidares „das wird schon wieder“ macht es nicht leichter. Dieses nicht gesehen und nicht gehört werden im Schmerz, das nicht ernst genommen werden mit dem was passiert ist, macht wütend. Ein Kommentieren des Geschehenen ist unnötig, es gibt dafür keine tröstenden Worte. Es würde gar nicht viel brauchen, außer ein simples „Ich bin da, wenn du mich brauchst“.

Nicht zu unterschätzen ist auch die oft nicht einmal rudimentär vorhandene Empathie von ÄrztInnen und KinderwunschexpertInnen. Selten wurde sensibel mit mir und meinem über Jahre andauernden Leid umgegangen. Es ist schockierend mit wie wenig psychologischem Wissen und Sensibilität MedizinerInnen und Krankenhauspersonal teilweise ausgestattet sind. In einer ohnehin schwer belastenden Situation, abhängig, ausgeliefert und angewiesen zu sein, führt dazu sehr oft nichts entgegenzuhalten. Es fehlt die Kraft für ein Aufbäumen, ein Richtigstellen, ein Einfordern von Achtsamkeit und Respekt in dieser schweren Lebenslage. Es würde den Rahmen sprengen darauf näher einzugehen, unzählige Seiten könnten damit gefüllt werden. Rückblickend betrachtet finde ich es oft schade, in diesen Situationen nicht adäquat reagiert und für mich eingestanden zu sein. Damals ging es aber nicht, es fehlte an Kraft und Selbstbewusstsein. Der Mix aus den daraus entstehenden

aggressiven Emotionen und der vorhandenen Abhängigkeit (vor allem von ÄrztInnen und SpezialistInnen), machen unglaublich hilflos und erneut wütend.

Dies ändert sich auch mit voranschreitender Zeit nicht. Nach wie vor bin ich fassungslos wenn mit Menschen, die gerade ein Kind verloren haben oder die sich ihren Kinderwunsch nicht erfüllen konnten, so achtlos und unsensibel umgegangen wird. Was sich allerdings ändert ist der eigene Umgang damit. Ein direktes Ansprechen, ein klares „Wie meinst du das genau?“ oder „Was willst du mir damit eigentlich genau sagen?“ bringt das Gegenüber im besten Fall zum Nachdenken und Hinterfragen seiner unüberlegten Aussagen.

4.6 Angst

Angst ist ein ständiger Begleiter während der Zeit des Kinderwunsches. Sie ist in vielfältiger Form und verschiedensten Lebenslagen vorhanden, wird zum fixen Bestandteil des Lebens. Sie lähmt und erschöpft.

Die Angst nicht wieder schwanger zu werden, die Angst schwanger zu werden und das Kind erneut zu verlieren, die Angst falsche Entscheidungen zu treffen, die Angst altersbedingt irgendwann gar keine Möglichkeiten mehr zu haben und folglich die reale und immer stärker werdende Angst niemals Mutter eines leiblichen Kindes zu werden. Mit Angst lebt es sich nicht gut, gar nicht gut. Sie schleicht sich in alle Ebenen des Lebens ein, macht unsicher, scheu und müde.

Jeder Zyklus ist eine neue Chance und gleichzeitig bedeutet dies auch ständig Angst zu haben, dass es wieder nicht funktioniert. Das Warten und Hoffen ist anstrengend. Jedes körperliche Symptom wird interpretiert, in jede Richtung die möglich ist. Die Gewissheit, dass ein weiterer Zyklus zu Ende ist, fühlt sich jedes Mal niederschmetternd an. Wieder hat es nicht geklappt, die biologische Uhr tickt unaufhörlich, die Chancen noch Mutter zu werden schwinden zunehmend. Angst macht sich breit - Erwartungsangst, dass es wieder passiert, dass es wieder schiefgeht. Eine unerträgliche Ambivalenz entsteht, das größte

Ziel, der größte Wunsch, das größte Glück (eine erneut eintretende Schwangerschaft), wird gleichzeitig zur größten Angst.

Dies wirkt sich natürlich auch auf die Paarbeziehung aus. Partnerschaften verändern sich zwangsläufig, wenn sie durch unerfüllten Kinderwunsch belastet werden. Sexualität wird Mittel zum Zweck, es geht nicht mehr um Liebe, Intimität oder Begegnung. Hinzukommt, dass Frauen und Männer oftmals anders mit dem Kinderwunsch und mit Fehlgeburten umgehen, dass andere Ängste, Sorgen oder Gedanken vorherrschen. Es ist eine Herausforderung die Beziehung zu seinem Partner zu halten und weiterhin gegenseitiges Verständnis aufzubringen. Die Angst die Beziehung könnte dieser Belastung möglicherweise nicht standhalten ist enorm. Der Umgang miteinander, aber auch das Zusammensein mit den Herkunftsfamilien und FreundInnen gestaltet sich zunehmen schwierig.

Oft werden Sozialkontakte eingestellt oder zumindest stark reduziert, aus Angst es könnte wieder eine Schwangerschaft verkündet, ein Baby mitgebracht oder die Frage nach dem Kinderwunsch gestellt werden. Ein „Wann ist es denn bei dir soweit?“ oder ein „Willst du keine Kinder?“ fühlt sich wie ein Schlag in die Magengrube an, wenn man seit Jahren erfolglos versucht ein Kind zu bekommen. Meist folgen Notlügen und ein Überspielen der unangenehmen Situation, um sich nicht komplett auszuliefern, um die Fassung zu wahren, um einen emotionalen Ausbruch zu verhindern. Die Angst vor der Konfrontation mit dem eigenen Leid und dem gleichzeitigen Freud der Anderen führt immer mehr zum Rückzug.

Die Angst geht nie weg, sie ist allgegenwärtig, Alle Versuche, sie unter Kontrolle zu bringen, waren vergebens. Heute weiß ich, dass sie dazugehört, dass sie ein logischer Teil des Ganzen ist. Dass es darum geht sie zu akzeptieren und anzunehmen. Und, dass selbst wenn die größten Ängste eintreten sollen, trotzdem etwas sein wird, das weiterhin hält.

4.7 Trauer

Trauer und Traurigkeit sind in unterschiedlichen Ausprägungen permanent vorhanden. Jeden Monat wiederholt sich zyklisch ein Hoffen, Versuchen, Warten, Bangen und Verzweifeln. Man dreht sich im Kreis, aus dem es kein Entkommen zu geben scheint. Je länger das Spiel dauert, desto zermürender trauriger, einsamer, verzweifelter wird es. Man trauert um vergebene Chancen, um nicht getroffene oder rückblickend falsch getroffene Entscheidungen, um verpasste nicht wiederholbare Momente.

Wird es jemals anders? Wird man jemals aus diesem Zustand erwachen und wieder weitestgehend unbeschwert und mit Freude durchs Leben gehen können? Wird man sich irgendwann wieder für andere freuen können, wenn sich ihr Kinderwunsch erfüllt? Oder wird die eigene schmerzliche Geschichte jedes Mal aufs Neue reaktiviert und mit Trauer ausgefüllt?

Nach dem Verlust eines Kindes steht die Zeit still. Die Trauer um das verlorene Kind ist übermächtig. Es ist ein unbeschreiblicher Schmerz, jeglicher Boden geht verloren. Ein (für mich) unerträglicher Zustand, der den Wunsch aufkommen ließ morgens nicht mehr aufzuwachen, sondern erst wieder ins Leben zurückzukommen, wenn es leichter und halbwegs erträglich ist. Rückzug war mein persönlicher Umgang in diesen Momenten.

Das Umfeld deutet Rückzug und die damit verbundene Distanz möglicherweise als depressiv sein oder werden und versucht folglich zu aktivieren und glaubt damit etwas besser zu machen. Doch Trauer ist nicht Depression, blockierte Trauer führt jedoch mitunter zu Depression. Trauer ist eine gesunde Reaktion auf ein schmerzlich erlebtes Ereignis und sollte gelebt werden dürfen. Trauern und Weinen ist ein reinigender Prozess der notwendig ist, um auch wieder nach vorne blicken zu können.

Die Trauer um das verlorene Kind, der endgültige Abschied vom eigenen Kind, ist ein Prozess, der höchst persönlich ist und im eigenen Tempo vollzogen wird. Nicht jeder geht damit gleich um, aber für jeden ist es mit Trauer verbunden.

Die Trauer um das eigene, das gemeinsame Kind, von dem man schon ein Bild hatte, eine Vorstellung wie es aussehen, heißen und sein könnte. Das sich verabschieden vom ursprünglichen Lebensplan und sich hinwenden zu den neuen Möglichkeiten, die sich daraus ergeben, ist nichts was sich zwischendurch schnell „abarbeiten“ lässt. Es braucht Zeit, Geduld und Verständnis. Verständnis von außen, aber auch von einem selber, dass dieser Prozess wahrscheinlich kein Ende hat, sondern einen lebenslang begleiten wird. Aushalten, Akzeptieren, Annehmen, dass er Schmerz bleibt, aber sich im Lauf der Zeit verändert und bestimmte Situationen irgendwann wieder leichter zu bewältigen sein werden.

Nicht grundlos spricht man vom sogenannten Trauerjahr, in dem alle in unserer Kultur zelebrierten Ereignisse einmal nach einem erlittenen Verlust durchlebt werden. Weihnachten, Ostern, Geburtstage, Muttertag, Vatertag etc. sind Tage an denen es besonders schwer ist das Geschehene zu akzeptieren. Die errechneten Geburtstermine oder auch die Tage an denen das eigene Kind gestorben oder (still) geboren wurde, brennen sich in das Gedächtnis ein und stellen jedes Jahr wieder eine emotionale Herausforderung dar.

Die Erinnerungen an meine Kinder bleiben ein Leben lang, ebenso wie der damit verbundene Schmerz und die Trauer. Aber es überrollt mich (meist) nicht mehr so plötzlich und unerwartet wie früher. Der Umgang damit ist ein anderer geworden. Ich schiebe Emotionen wie Trauer und Wut nicht mehr weg, sondern lasse sie zu, nehme sie an als Teil von mir der sein darf. Kommuniziere das, sofern mir danach ist, mittlerweile auch nach Außen und erkläre warum es mir gerade so geht wie es mir geht. Es ist ein lebenslanger Prozess, der nie aufhört, aber sich mit zunehmend zurückkommenden Kräften verändert und mich wieder mehr zu mir selber bringt.

5. Schlussfolgerungen

Ich kenne viele Aspekte des nicht erfüllten Kinderwunsches. Das Warten auf eine Schwangerschaft, mehrfach schwanger zu sein, die Geburten meiner Kinder, das Abschiednehmen von ihnen, das Aufsuchen von KinderwunschexpertInnen und schließlich die Erkenntnis zu einem Ende kommen zu müssen. Die körperlichen und psychischen Schmerzen, das Leid, die alltäglichen Belastungen und Einschränkungen mussten nach so vielen Jahren aufhören, um wieder ins Leben zurückzukehren und zu sich selbst zu finden.

Sich nicht erfüllender Kinderwunsch ist in vielerlei Hinsicht belastend. Er wirkt sich nicht nur auf einen selber, sondern auf alle nur erdenklichen Ebenen des Lebens aus. Beziehungen, allen voran die eigene Paarbeziehung, Kernfamilien, FreundInnen, KollegInnen im beruflichen Kontext, ÄrztInnen ... nichts ist mehr wie vorher. Keiner weiß wie er sich verhalten soll, was er sagen soll, wie er reagieren soll. Daraus entstehen oft Missverständnisse, Verletzungen, Kränkungen, Schweigen, unangenehme Situationen, denen man versucht aus dem Weg zu gehen.

Der Umgang mit direkt Betroffenen in dieser Zeit ist schwierig. Ich war in dieser Zeit schwierig und bin es wahrscheinlich hie und da immer noch. Weil es schlichtweg eine mehr als nur schwierige Zeit war und auch bleiben wird. Und weil es das Umfeld - unwissentlich und unabsichtlich - häufig noch vielfach schwieriger macht. Oft wurde ich gefragt, warum ich nicht eher darüber gesprochen, mich nicht immer sofort mitgeteilt habe. Unterschwellig wurde mir vorgeworfen, dass dieses Schweigen und sich zurückziehen mit ein Grund ist warum unerfüllter Kinderwunsch und all das damit verbundene Leid immer noch ein Tabuthema ist.

Das ist richtig. Richtig ist aber auch, dass die Reaktionen von außen, vielmals der Grund dafür sind nicht (sofort) darüber zu sprechen. Unverständnis säumte meine aktive Kinderwunschzeit, zumindest habe ich es sehr oft so empfunden.

Manchmal ist Schweigen eben doch Gold. Nämlich dann, wenn einem vom Umfeld - aus einer Hilflosigkeit und Beziehungslosigkeit heraus - lediglich erlernte, unpersönliche Floskeln entgegengebracht werden. Die eigene Kraft ist in dieser Zeit stark verringert, es ist schwer zu sich selbst zu stehen und zu formulieren was es braucht. Zum Teil auch deshalb, weil man es selber gar nicht so genau weiß.

Der Spruch „Wer weiß wofür es gut ist/war“ (keine Kinder zu bekommen oder ein Kind in der Schwangerschaft zu verlieren) lässt üblicherweise nicht lange auf sich warten und ist nur die Spitze des Eisbergs an unangebrachten Kommentaren. Niemand hat das Recht darüber zu urteilen, ob der Verlust eines Kindes, ob das Abschiednehmen müssen vom eigenen Kind, für etwas gut gewesen ist. Beim Nachfragen wofür eine Fehlgeburt denn gut sein könne, stellt sich meist heraus, dass gemeint ist, das Kind hätte ja auch eine Behinderung haben können. Ja hätte es, und dann? Es bleibt mir überlassen, wie ich damit umgegangen wäre. Auf den Gedanken, dass einem das eigene Kind mit möglicherweise vorhandenen körperlichen und/oder geistigen Einschränkungen lieber gewesen wäre als ein totes Kind, scheint kaum jemand in Betracht zu ziehen. Nicht nur für Menschen, die gerade ein Kind verloren haben, sondern auch für Menschen mit unterstützungsbedürftigen Kindern, ist dies eine schrecklich unsensible Aussage, die dringender Reflexion bedarf.

Es benötigt auch kein Aktivieren im Sinne von „es muss ja weitergehen“ oder ein Relativieren in Form von „das wird schon wieder“. Das lässt das Gefühl entstehen, nicht gehört und nicht gesehen zu werden im Schmerz und der Trauer. Es braucht keine ungebetene Ratschläge, die zwar gutgemeint sind, aber meist komplett am Ziel vorbeigehen. „Du musst dich entspannen, darfst nicht so verbissen sein, fahr in den Urlaub“ sind nur einige Empfehlungen, die bei unerfülltem Kinderwunsch gerne ungefragt an einen herangetragen werden ohne genauere Hintergründe zu kennen. Der Großteil aller nicht zustande kommenden Schwangerschaften ist auf organische Ursachen zurückzuführen. Es grenzt an blanken Hohn einer Frau ohne Eileiter oder einem zeugungsunfähigen Mann Entspannung als Tipp mitzugeben. Und selbst wenn

keine medizinisch nachgewiesenen Gründe vorliegen, ist es einfach nur ein unangebrachter und verzichtbarer Einwurf, ohne jegliche wissenschaftliche Untermauerung.

Dennoch wird das Entspannungs-/Stressargument immer noch vielfach gebracht und oftmals ernsthaft gefragt, ob man Stress hatte, wenn sich trotz aller Bemühungen keine Schwangerschaft eingestellt hat oder (erneut) eine Fehlgeburt erlitten wurde. Zu viel Stress im Leben ist, unabhängig vom Kinderwunsch, generell kein guter Begleiter und sollte nach Möglichkeit reduziert werden. Der ganz „normale“ Alltagsstress den das Leben mal mehr und mal weniger mit sich bringt, ist aber mit Sicherheit kein Grund für eine glücklose Schwangerschaft und ungewollte Kinderlosigkeit.

Es gibt einen Punkt, an dem Entspannung und sich nicht erfüllender Kinderwunsch, gepaart mit unzähligen Rückschlägen, schmerzlichen Verlusten sowie all den Begleitgefühlen, die sich im Lauf dieser so schweren Zeit einstellen, einen Widerspruch in sich darstellen. Es wäre so, als ob man einem schwer depressiven Menschen ganz nebenbei raten würde doch einfach mal glücklich zu sein oder einem Menschen mit Angst- und Panikstörung, er soll doch einfach keine Angst haben. Es ist absurd, dass im Kinderwunsch immer wieder mit diesem Totschlagargument gearbeitet wird und vollkommen unverständlich, dass Frauen nach wie vor zusätzlich mit Schuld beladen werden - oftmals auch von ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen. Das muss in dieser Form dringend aufhören!

All diese Erfahrungen und noch viele mehr (die den Rahmen dieser Arbeit sprengen würden) musste ich leider unzählige Male machen. Ich habe mich derart unverstanden, ungesehen, ungehört und nicht ernst genommen gefühlt mit dem was mir passiert ist, dass ich oft nur fassungslos zurückgeblieben bin ohne auch nur ansatzweise adäquat reagieren zu können. Ich wollte auch keine Freundschaften riskieren oder immer wieder als übersensibel dargestellt werden. Die Folge war, dass ich kaum mehr darüber gesprochen habe. Ich hatte in dieser Zeit, irgendwann nicht mehr die Energie und Kraft mich gegen

mein Umfeld zu behaupten und ihm klarzumachen, dass es reicht und bitte damit aufgehört werden soll. Doch das ändert sich mittlerweile. An guten Tagen halte ich dagegen, kläre auf, bitte um mehr Empathie und fordere auf, dass es manchmal besser ist nichts zu sagen, bevor noch mehr Verletzungen passieren, als ohnehin schon vorhanden sind.

Neben ungefragten Ratschlägen wurden mir auch immer wieder Selbsthilfebücher angeboten, die mir helfen sollten über meine Verluste hinwegzukommen und mit dem unerfüllten Kinderwunsch besser umgehen zu können. Doch nicht mein Umgang damit war fragwürdig oder veränderungsbedürftig, sondern der des Umfeldes. Es ist völlig normal und gesund zu trauern, zu weinen, wütend zu sein, Abstand zu brauchen und sich die Zeit zu nehmen, die es nun mal braucht, um wieder ins Alltagsleben zurückkehren zu können und wollen. Und es ist normal, dass sich dadurch vieles verändert und nicht mehr so sein wird wie vorher. Es sollte viel mehr Aufklärungsarbeit für Angehörige geben, wie sich betroffene Frauen und Männer fühlen und was sie in dieser Zeit brauchen oder vielmehr eben nicht brauchen, um nicht noch mehr Salz in offene Wunden zu streuen.

Man sollte sich immer wieder ins Bewusstsein rufen, dass unser Gegenüber möglicherweise gerade schwere Zeiten durchmacht oder kürzlich durchgemacht hat. Hinsichtlich des Kinderthemas, sollte ein vorsichtiger und bedachter Umgang gefunden werden. Der xte negative Schwangerschaftstest, eine Fehlgeburt oder stille Geburt, schwangerschaftshinderliche Diagnosen, ein verstorbene Kind ... all das könnte im Raum stehen, ohne dass wir davon wissen. Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen bin ich sensibilisiert dafür und spreche dieses Thema nur selten von selber an. Mit ein wenig Achtsamkeit lassen sich Signale, ob jemand darüber sprechen will oder nicht, erkennen. Mitunter spüre ich auch, wenn es passend ist das Thema anzusprechen, erkenne wenn ich auf ein Gegenüber treffe das Ähnliches erlebt hat und biete, wenn es für mich persönlich passt, meine eigene Geschichte an, um ins Gespräch zu kommen.

Mit dem nötigen Abstand ist es leichter meine Bedürfnisse während dieser so belastenden und herausfordernden Zeit zu formulieren und festzulegen was hilfreich oder eben nicht so förderlich ist. Ich denke, es braucht gar nicht so viel, außer Zeit, Verständnis und das Gefühl, dass jemand da ist wenn man ihn braucht, ohne zu bewerten oder zu verurteilen, ungebetene Empfehlungen abzugeben oder unrealistische Zukunftsszenarien zu skizzieren. Es muss nicht immer etwas gesagt oder mit Bedeutungen versehen werden. Es gibt, vor allem unmittelbar nach dem Verlust eines Kindes, zumindest meinem Empfinden nach, ohnehin keine wirklich tröstenden Worte.

Ein klares Benennen der Situation, dass es ist was es ist ... ungerecht, traurig, schmerzlich ... trifft es am besten. Das was fehlt ist offensichtlich, daher kein „Was fehlt dir“ sondern ein direktes „Was brauchst du?“ oder „Was kann ich tun?“, ist nicht nur für direkt Betroffene, sondern auch für Angehörige eine Unterstützung, deren Unsicherheit und Hilflosigkeit genauso nachvollziehbar ist. Ein „Ich bin da, wenn du mich brauchst“ ist alles was an Unterstützung nötig ist, mehr braucht es nicht!

6. Persönliche Schlussbetrachtung

Die Zeitspanne zwischen meiner ersten glücklosen Schwangerschaft und dem Entschluss es nicht weiter zu versuchen betrug ziemlich genau sieben Jahre. Jahre, die rückblickend betrachtet einem Stillstand meines Lebens gleichgekommen sind. Manchmal bin ich traurig und auch wütend darüber, mich in diesen Jahren so im Stich gelassen und mich aus dem Leben genommen zu haben. Gleichzeitig hat es mir aber auch gezeigt, wie stark ich war, all das ausgehalten und bewältigt zu haben. Mit genügend Abstand, wird der Blick frei auf das was in dieser Zeit passiert ist. Existenzanalytisch betrachtet kamen alle vier Grundmotivationen immer wieder massiv ins Wanken, Copingreaktionen begleiteten und schützten mich in meinen Alltag. Es ist schwierig auszumachen, was in dieser Zeit am schwersten zu bewältigen war oder am meisten Kraft gekostet hat. Angst, Trauer und Wut machten mein Leben jedenfalls lange Zeit unglaublich schwer, erdrückend und belastend.

Mit dem Entschluss aufzuhören, konnte der Prozess des Abschiednehmens erst wirklich beginnen. Die Angst (niemals Mutter zu werden), die mich jahrelang begleitet hat, wurde Wirklichkeit und verlor dadurch ihren Schrecken. Ich musste mich nicht mehr fürchten, denn meine größte Angst ist nun tatsächlich eingetreten. Es war am Ende kein Aufgeben, kein Resignieren, sondern eine Entscheidung für mich und mein Leben. Nach dem Gefühl des jahrelangen Stillstands, wieder mich in den Fokus stellen und meinen Bedürfnissen abseits des Kinderwunsches Beachtung schenken. Endlich wieder leben und Freiheit spüren!

Ich weiß nicht wie es geworden wäre, wenn ich meine Kinder nicht nur im Herzen, sondern auch an der Hand hätte. Wie es mich und die Beziehung mit meinem Partner verändert hätte. Wie unser gemeinsames Leben verlaufen wäre, was es Schönes und nicht so Schönes für uns bereitgehalten hätte. Ich weiß nicht wo ich, wo wir als Eltern gemeinsamer Kinder jetzt miteinander wären. Was ich weiß ist, dass es so wie es jetzt ist gut ist. Nicht immer, aber meistens. Es ist nicht änderbar, was ist das ist. Das verzweifelte Suchen nach

Erklärungen, das Gedankenkreisen um das „Warum“ hat aufgehört. So schmerzlich die Antwort auf die Frage des Warums jahrelang war, so friedlich fühlt sie sich mittlerweile an: Es ist so, weil es so ist!

Ich habe wieder Kraft, Energie und Lebensfreude, Perspektiven, Ziele und Träume. Wenn ich spüre, dass mir etwas nicht zuträglich ist, nehme ich mich bewusst aus der Situation. An Tagen an denen ich genug Kraft habe, spreche ich die Thematik direkt an und kläre mein Umfeld auf. Sich anpassen, nicht unangenehm auffallen, allen und allem gerecht werden, Erwartungen erfüllen, war lange mein Weg, auch um mich selber zu schützen. Mittlerweile fühle ich mich auch abseits dieses Weges sicher und vor allem wohler, denn am wichtigsten ist, dass ich mir selbst gerecht werde und mir nichts schuldig bleibe.

Diese prägende Zeit hat mich gelehrt, dass das Leben nicht immer nach Plan verläuft, nicht kontrollierbar und steuerbar ist. Ich lasse mich auf diese Tatsache ein und dennoch bin ich nicht hilflos ausgeliefert. Bei all dieser Ungewissheit, kann ich immer wieder von Neuem Entscheidungen treffen, für mich einstehen und meinen, für mich in dem Moment spürbar stimmigen Weg wählen und gehen. Und irgendwann wird auch der Tag kommen an dem ich auf die so oft gestellte Frage „Hast du Kinder?“ ganz selbstverständlich antworten werde: Ja, ich bin Mama von vier Sternenkindern!

Es gibt ein Lied, das mich in der letzten Phase meiner Kinderwunscheise begleitet hat. Bis heute verbinde ich es mit dieser Zeit und gleichzeitig ist es für mich nicht nur ein Blick in die Vergangenheit sondern vor allem in die Zukunft. Es ist anders gekommen als erhofft und dennoch ist mein Leben gut. Ich habe ein erfülltes Leben auch ohne erfüllten Kinderwunsch und bin neugierig was es für mich noch bereithält ... auf das was da noch kommt!



Auf das was da noch kommt

*Es geht grad erst los, ich will so viel noch seh'n
Will gegen die Wand fahr'n und wieder aufsteh'n
Will der größte Optimist sein, wenn's tagelang nur regnet
Will Stunden verschwenden und nicht so viel plan'n
Mich in Träumen verlier'n und von vorne anfang'n
Ich will nie mehr Pessimist sein, wenn wir uns mal begegnen*

*Wenn ich so an all das denk'
Will ich, dass es jetzt beginnt*

*Auf das was da noch kommt
Auf jedes Stolpern, jedes Scheitern
Es bringt uns alle ein Stück weiter zu uns
Auf das was da noch kommt
Auf Euphorie und alles Leichte
Hoff', das wird noch lange so bleiben für uns
Auf das was da noch kommt*

*Zurück in den Süden und langsamer leben
Mehr Zeit für die Liebe, mal seh'n, was da geht
Und wenn ich da nicht ankomm', bin ich zumindest aufm Weg*

*Wenn ich so an all das denk'
Will ich, dass es jetzt beginnt
Wenn ich so an morgen denk'
Kann ich`s kaum erwarten, dass es jetzt beginnt*

Auf das was da noch kommt

7. Literaturverzeichnis

Längle, Alfried (2014): Lehrbuch zur Existenzanalyse, Grundlagen. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Längle, Alfried (2015): Lernskriptum zur Existenzanalyse, Die Grundbedingung der Existenz: Sein-Können in der Welt oder Die 1. Grundmotivation. Wien: Alfried Längle, GLE-International.

Längle, Alfried (2018): Lernskriptum zur Existenzanalyse, Zweite Grundmotivation, Der Lebensbezug. Wien: Alfried Längle, GLE-International.

Längle, Alfried (2018): Lernskriptum zur Existenzanalyse, Dritte Grundmotivation. Wien: Alfried Längle, GLE-International.

Längle, Alfried (2014): Lernskriptum zur Existenzanalyse, Vierte Grundmotivation, Vollzug der Existenz. Wien: Alfried Längle, GLE-International.

Liedtext "Auf das was da noch kommt": Text: Max Giesinger, Charlotte Rezbach, Jules Kalmbacher, Jens Johannes Schneider, Julius Kalmbacher, Gesang: Max Giesinger & Lotte

www.oeaw.ac.at/detail/news/kinderwunsch-und-wirklichkeit-passen-nicht-zusammen

www.statistik.at/ueber-uns/erhebungen/bildungs-kultur-forschungs-und-gesundheitseinrichtungen/geburten-medizinische-merkmale