

PATIENTENINFO

Abschied vom Kinderwunsch und psychisches Befinden

Wenn sich der größte Wunsch, die Hoffnung nach einem leiblichen Kind, nicht erfüllt und alle Behandlungsversuche ohne Erfolg geblieben sind, wird ein Leben ohne eigenes Kind langsam zur Gewissheit. Die Zeit nach einem endgültigen Behandlungsabschluss wird voller Trauer erlebt und es fällt vielen Betroffenen schwer, den aktiven Kinderwunsch loszulassen. Zu lange hat die Hoffnung auf ein eigenes Kind bestanden. Sich von der Sehnsucht nach einem eigenen Kind zu verabschieden, ist für ein Paar eine leidvolle Zeit und kann sich zu einer ernsthaften Krise entwickeln. Der Kinderwunsch, der möglicherweise über lange Phasen den Lebensalltag bestimmt hat, hinterlässt bei Unerfülltheit eine große Leere und einen intensiven Schmerz. Der Sinn des Lebens scheint in Frage gestellt und Alternativen sind unvorstellbar. Kinderwunschpaare haben für das Wunschkind so viel auf sich genommen bzw. ausgehalten und vor allem Lebensfreude sowie Lebensqualität eingebüßt. Die schmerzhafteste Erfahrung von Verlust, Verzicht und Versagen hinterlässt oft tiefe Spuren als Verwundungen der Seele. Um zu verheilen, braucht sie jetzt Zeit zum Trauern und viel Trost.

Den Kinderwunsch loslassen, bedeutet Trauern, und das ist besonders schwierig für ungewollt Kinderlose. Es gibt kein reales Kind, um das getrauert werden kann, es gibt keine Grabstelle, keine gemeinsamen Erinnerungen, keine Andenken, keine Trauerrituale. Paare, die nie eine Schwangerschaft erlebt haben, fühlen sich nicht zugehörig, wenn es Trauergottesdienste für Eltern von früh- und totgeborenen Kindern gibt. Paare, die um ein Kind trauern, das niemals da war, stoßen im sozialen Umfeld auf Unverständnis und fühlen sich ausgegrenzt. Ob der Abschied vom Wunsch nach einem leiblichen Kind leichter oder schwerer fällt, kürzer oder länger dauert, hängt davon ab, wie lange und intensiv der Kinderwunsch war. Der Wunsch, einmal Kinder zu haben bzw. Eltern zu werden, ist lange Zeit die selbstverständlichste Sache der Welt und entsteht oft schon in der frühkindlichen Lebensplanung. „Wenn ich einmal groß bin, möchte ich 2 Kinder haben“, davon sind viele Kinder schon im Kindergartenalter überzeugt. Die Vorstellung von einem Leben mit Kind/-ern ist somit unbewusst bereits tief im eigenen Lebenskonzept verankert.

Wenn irgendwann das Ende des biologisch fruchtbaren Alters erreicht ist und damit zwangsläufig die Hoffnung auf ein eigenes Kind aufgegeben werden muss, bleibt oft eine tiefe Enttäuschung zurück. Die Hoffnung, dass genügend Zeit die Wunden schon heilen wird und der innere Frieden damit einkehrt, ist häufig trügerisch. Eine Narbe bleibt zurück. Längst verarbeitet Geglaubtes kann in heftigen Gefühlsreaktionen noch viele Jahre später wieder aufbrechen. Zunächst sind es die Babys der Freundinnen, Geschwister oder Kolleginnen, die kommen, nur nicht das eigene Kind! Dann werden die Kinder der anderen größer, gehen in den Kindergarten, erleben den Tag der Einschulung, nur nicht das eigene Kind! Dann, irgendwann, sind die anderen Kinder das erste Mal verliebt, schließen Berufsausbildung oder Studium ab, nur nicht das eigene Kind! Später heiraten die Kinder der anderen, bekommen selber ihr erstes Kind; die Freundinnen, Geschwister oder Kolleginnen werden Großmütter. Aber selber wird man nicht einmal Großmutter, weil man ja niemals Mutter war! Und bei jedem dieser Ereignisse schmerzt wieder der Gedanke an das ersehnte Kind, das nicht kommen wollte. So wird den Betroffenen einmal mehr bewusst, welches Glück einem im Laufe der Jahre nicht zuteil wurde.

Letztlich wird vom Wunsch nach einem eigenen Kind nur durch ganz bewusste Vorgehensweise losgelassen. Der glücklose Kinderwunsch hört nach erfolgloser Kinderwunschbehandlung, beim Erreichen des 40. Lebensjahres oder der Wechseljahre nicht zwangsläufig auf. Im besten Fall wird aus einem aktiven Kinderwunsch ein passiver Kinderwunsch, d.h. nach einem Wechsel der eigenen Lebensperspektive kann ein alternativer und attraktiver Lebensentwurf auch ohne Kind gelingen.

Literaturempfehlung

- Enchelmaier, Iris: Abschied vom Kinderwunsch. Ein Ratgeber für Frauen, die ungewollt kinderlos geblieben sind, Kreuz, Stuttgart 2004
- Zehetbauer, Susanne: Ich bin eine Frau ohne Kinder. Begleitung beim Abschied vom Kinderwunsch, Kösel, München o.J.