Eine Geschichte

Eine Frau kam zu Rabbi Israel, dem Maggid von Kosnitz, und weinte vor ihm: ein Dutzend Jahre schon sei sie vermählt und habe noch keinen Sohn. »Was willst du tun?« fragte er. Sie wusste nichts zu antworten. »Meine Mutter«, erzählte nun der Maggid, »ist alt geworden ohne ein Kind zu haben. Da hörte sie, dass der heilige Baalschem auf einer Reise in ihrer Stadt Apta weilte. Sie lief zu ihm in die Herberge und flehte ihn an, ihr einen Sohn zu erbeten. ›Was willst du tun?‹ fragte er. ›Mein Mann ist ein armer Buchbinder‹, antwortete sie, ›aber etwas Gutes habe ich doch, das will ich dem Rabbi geben.‹ Stracks lief sie heim und holte den sorgsam verwahrten guten Umhang, die ›Katinka‹ aus der Truhe. Als sie aber damit in die Herberge kam, erfuhr sie, dass der Baalschem bereits wieder nach Mesbiz abgereist sei. Sie machte sich ohne Verzug auf den Weg und ging, da sie kein Geld zum Fahren hatte, mit ihrer Katinka von Stadt zu Stadt, bis sie nach Mesbiz kam. Der Baalschem nahm die Katinka und hing sie an die Wand. ›Es ist gut‹, sagte er. Meine Mutter ging wieder von Stadt zu Stadt, bis sie nach Apta kam. Im Jahr darauf wurde ich geboren.«

»Auch ich will«, rief die Frau, »Euch einen guten Umhang von mir bringen, dass ich einen Sohn bekomme.«

»Das gilt nicht«, erwiderte der Maggid. »Du hast die Geschichte gehört. Meine Mutter hatte keine Geschichte gehört.«¹

---

¹ aus Kopp, S. B. (1984): Kopfunter hängend sehe ich alles anders. Köln: Diederichs. S. 44 f.

Geleitworte

Geleitwort von Herrn Professor Strowitzki

Ein Kind bekommen zu können, wenn man es sich wünscht, wird von vielen Paaren als Ausdruck ungestörter Fruchtbarkeit wie selbstverständlich vorausgesetzt. Umso unvorbereiteter trifft sie die Konfrontation mit der Situation unerfüllter Kinderwunsch. Die moderne Medizin erlaubt immer mehr Einblick in die menschliche Fortpflanzung. Sie bietet neue Konzepte zur Diagnostik und zur Behandlung. Allein im Jahr 2008 wurden in Deutschland etwa 60 000 Behandlungszyklen für Maßnahmen der künstlichen Befruchtung durchgeführt. Oftmals ist die Behandlung aber auf die körperlichen Aspekte beschränkt. Ärzte und betroffene Paare diskutieren über Qualität von Eizellen, hormonelle Behandlungsmöglichkeiten, Embryonen oder Schwangerschaftsraten. Die starke psychologische Belastung, die Paare mit unerfülltem Kinderwunsch erfahren, bleibt dabei häufig wenig beachtet. Im Projekt der »**Heidelberger Kinderwunschsprechstunde**« wurde deshalb eine enge Zusammenarbeit zwischen Fortpflanzungsmedizin und medizinischen Psychologen initiiert, um auch psychologische Hilfe für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch im Erstkontakt und während der Behandlung anbieten zu können. Nicht nur für die betroffenen Paare, sondern auch im Austausch zwischen Medizinern und Psychologen hat sich gezeigt, wie sehr alle, die sich mit der Problematik des unerfüllten Kinderwunsches befassen, von dieser gemeinsamen Betrachtungsweise profitieren. So kann sich sowohl für die Paare Hilfe als auch für die Behandelnden ein besseres Bewusstsein und Verständnis der oft unausgesprochenen Belastungen der Paare bilden.

Aus den langjährigen Erfahrungen in der psychologischen Arbeit mit Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch ist dieser Ratgeber entstanden, ein Ratgeber, der ganz wesentlich die Lücken ergänzt, die die sonst meistens medizinisch ausgerichteten Patientenratgeber hinterlassen. Beratung und Behandlung bei unerfülltem Kinderwunsch ist eben mehr als die Reduk-

tion auf menschliche Keimzellen und die biologischen Zusammenhänge der Fortpflanzung.

Prof. Dr. med. Thomas Strowitzki

Ärztlicher Direktor der Abteilung Gynäkologische Endokrinologie und Fertilitätsstörungen an der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg

Geleitwort von Herrn Professor Verres

Wenn eine Frau und ein Mann den Wunsch nach einem gemeinsamen Kind haben, so scheint dies zunächst einmal die natürlichste Angelegenheit der Welt zu sein. Wird dieser Wunsch aber nicht erfüllt, so kann sich daraus eine Krise entwickeln, deren Ausgang ungewiss ist. Erfreulicherweise gibt es für den Umgang mit Krisen viele Hilfsmöglichkeiten. Davon ist in diesem Buch fachkundig die Rede.

Warum spreche ich in diesem Zusammenhang von einem »Aufbruch zu neuen Ufern«?

Weil es wichtig ist, die Aufbruchstimmung, die in einer gemeinsamen Sehnsucht enthalten ist, auch dann als ein kostbares Gut zu bewahren, wenn die Verwirklichung dieser Sehnsucht aufgrund »höherer Gewalt« in Frage gestellt ist.

Unsere Sehnsüchte sind auf Ziele und auf Erfüllung gerichtet und doch müssen wir stets mit der Unsicherheit leben, dass es nicht gewiss ist, ob wir unsere selbst gesteckten Ziele auch wirklich erreichen werden. Die Metapher vom »Aufbruch zu neuen Ufern« kann uns in einer solchen Situation vielleicht dabei helfen, unseren Horizont bei der Kunst zu leben möglichst weit zu halten. Vielleicht führt uns die gemeinsame Suche zu Ufern, die noch voller Geheimnisse sind? Vielleicht erwarten uns auf unserem gemeinsamen Lebensweg Überraschungen, die wir bisher noch nie für möglich gehalten hatten? Vielleicht und hoffentlich wird unsere Sehnsucht tatsächlich erfüllt?

Der Wunsch, ein Kind oder mehrere Kinder zu bekommen, kann uns bei tieferer Betrachtung wichtige Erkenntnisse über das Wesen der Sehnsucht an sich eröffnen. Früher sagte man: »Die Frau hat ihrem Mann ein Kind geschenkt.« Bei dieser Sichtweise wurde leicht vergessen, dass es weder in der Macht der Frau noch in der Macht des Mannes liegt, ob die seelische Gemeinschaft mit der körperlichen Vereinigung zu leiblichen

»Nachkommen« führen wird. Gerade die existenziellen Erfahrungen im Leben – von der Geburt bis zur Art des Sterbens – sind weit weniger von uns selbst steuerbar, als wir es gerne hätten. So gesehen bedeutet Lebenskunst, stets offen zu bleiben für die Vielfalt möglicher Entwicklungen und Risiken des eigenen und des gemeinsamen Lebens.

Manche Philosophen haben das Leben von Menschen mit einer Wandererschaft durch die Welt verglichen. André Gide hat dies sehr treffend ausgedrückt: »Es ist ein Gesetz im Leben: Wenn sich eine Tür vor uns schließt, öffnet sich eine andere. Die Tragik jedoch ist, dass man meist nach der geschlossenen Tür blickt und die geöffnete nicht beachtet.«

Die beiden Autoren des vorliegenden Buches, Tewes Wischmann und Heike Stammer, haben als Psychologen viele Jahre lang im Rahmen eines Forschungsprojekts, das an der Abteilung für Medizinische Psychologie in Zusammenarbeit mit der Frauenklinik der Heidelberger Universitätsklinik mit großzügiger Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung durchgeführt und wissenschaftlich evaluiert wurde, Hunderte von Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch seelisch begleitet und unterstützt. Dabei haben wir auch mit anderen Zentren an deutschen Universitäten gut zusammen gearbeitet und unsere Erfahrungen miteinander ausgetauscht. Das Buch von Tewes Wischmann und Heike Stammer fasst die Quintessenz dieser wissenschaftlichen und therapeutischen Erfahrungen in einer, wie ich meine, vorbildlichen Weise zusammen. Es hat sich sehr bewährt, dann, wenn man sich in einer schwierigen Phase des Lebens befindet, Rat von Experten zu suchen, und sich auch darauf einzulassen, wie sich andere Menschen in vergleichbaren Situationen verhalten und nach Lösungen suchen.

Das Buch ist gut verständlich geschrieben und wissenschaftlich fundiert. Es zeigt, dass die Psychologie sehr nützlich für Menschen sein kann, die Orientierungshilfen zur Erfüllung ihrer Sehnsüchte suchen.

Professor Dr. med. Dipl. Psych. Rolf Verres

Ärztlicher Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie
an der Universitätsklinik Heidelberg

Vorwort

»Meine Erfahrungen mit psychologischer Beratung: Die erste Beratung habe ich nach unserem zweiten missglückten Inseminationsversuch in Anspruch genommen. Abgesehen davon, dass die Frau, die mich beraten hat, nur die Urlaubsvertretung der eigentlichen Psychologin war, war sie mir total unsympathisch. Vielleicht hat das auch unser Gespräch beeinflusst. Nach einer halben Stunde diagnostizierte sie mir einen Mutterkomplex, Eheprobleme und im Übrigen hätte ich gar keinen ›richtigen‹ Kinderwunsch, da ich viel zu sehr mit meiner Karriere beschäftigt sei (ich hatte zu diesem Zeitpunkt gerade einen neuen Job angenommen). Das Gespräch führte jedenfalls zu keinen neuen Erkenntnissen, geschweige denn war es eine Hilfe. Nach dieser ›Beratung‹ habe ich zwei Tage fast nur geheult... Ich kann Dir aufgrund meiner Erfahrungen nur abraten, eine Psychologin aufzusuchen. Der Austausch mit Freunden und/oder Selbstbetroffenen bringt meiner Meinung nach einfach mehr.«
(K. S. im September 1999 in einem Internet-Forum)

Dieser Beitrag einer Kinderwunsch-Patientin in einem Internet-Forum bringt auf den Punkt wie psychologische Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch häufig noch (miss) verstanden wird. Es werden seelische Ursachen für die Kinderlosigkeit gesucht – überwiegend ausschließlich bei der Frau – und diese werden dann auch gefunden: Eine schwierige Beziehung zur eigenen Mutter, Probleme mit dem Partner und insbesondere ein »fixierter« oder egoistischer Kinderwunsch. Dass solche Annahmen in dieser Pauschalität nicht haltbar sind und der Komplexität einer Fruchtbarkeitsstörung nicht gerecht werden, können Sie sich vergegenwärtigen, wenn Sie Paare in Ihrem Umfeld betrachten, die trotz Schwierigkeiten mit sich und miteinander oder in der Beziehung zu den Eltern problemlos Kinder bekommen haben. In den letzten Jahren sind etliche Ratgeber für Paare, die sich mit ungewollter Kinderlosigkeit auseinandersetzen, auf den Markt gekommen: Viele Bücher befassen sich mit den medizinischen Grundlagen und schulmedizinischen Therapien von Fruchtbarkeitsstörungen, in einigen Ratgebern wird auf naturheilkund-

liche und alternative Therapieverfahren eingegangen, bis hin zu Ratgebern zur richtigen Ernährung, Fruchtbarkeitsdiäten, kosmobiologischer Geburtenkontrolle und Luna-Yoga bei Kinderwunsch. Auch in den Medien nimmt dieses Thema einen immer größeren Raum ein. Es vergeht kaum eine Woche, in der nicht in Zeitschriftenartikeln oder in Fernsehsendungen Schicksale von Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch aufgegriffen werden.

Weshalb dann noch ein weiterer Ratgeber? Wir sind der Meinung, dass die seelischen Aspekte ungewollter Kinderlosigkeit in vielen Fällen zu sehr am Rande abgehandelt werden – meistens unter der Rubrik »Psyche, Stress und Hormone« – gelegentlich allerdings sogar schlichtweg falsch (»Wenn eine Frau ein Kind will und keines bekommt, dann will sie unbewusst eigentlich kein Kind«). Unser Anliegen ist es, Ihnen mit diesem Ratgeber eine Hilfe zu geben, sich mit den seelischen Aspekten von Fruchtbarkeitsstörungen auf wissenschaftlich abgesicherter Grundlage zu beschäftigen. Denn die Psyche spielt bei Fruchtbarkeitsstörungen immer eine wichtige Rolle, sei es bei der (Mit)Verursachung, viel häufiger aber noch bei der Bewältigung dieser Situation. Für etliche Paare stellt ungewollte Kinderlosigkeit eine existenzielle Krise dar, die seelisch über längere Zeit belastend sein kann, insbesondere für die Frau. Wie sie der seelischen Belastung bei ungewollter Kinderlosigkeit konkret begegnen bzw. damit besser umgehen können, wird in diesem Ratgeber aufgezeigt.

An wen sich dieser Ratgeber richtet

»Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, statt eines Patientenratgebers einen Ärzterratgeber herauszugeben? Bei unserer Behandlung wurde uns zur Berücksichtigung der seelischen Aspekte lediglich ein solcher schriftlicher Ratgeber zur Verfügung gestellt. Ein persönliches Gespräch, bei dem über die psychische Problematik des Themas gesprochen wurde, erfolgte nie. Lediglich viele Gespräche über finanzielle Aspekte der ICSI Methode. Wir wünschen mehr Aufklärung der Ärzte – nicht der Patienten – über die seelischen Aspekte. Ärzte sollten sich unbedingt Zeit für Gespräche nehmen und auch darum bemüht sein, zur Entwicklung eines Vertrauensverhältnisses beizutragen.«

(Zusendung zu unserer Internet-Umfrage im Juni 2000)

In erster Linie wendet sich dieses Buch an Paare, die sich ein Kind wünschen, bei denen sich eine Schwangerschaft aber nicht einstellt oder nicht zur Geburt eines gesunden Kindes führt. Das Paar ist hier angesprochen, also Frau und Mann, da wir davon ausgehen, dass sowohl zur Verwirklichung des Kinderwunsches beide Partner notwendig sind, als auch zur Verarbeitung des (noch) nicht erfüllten Kinderwunsches. Profitieren werden von dieser Lektüre darüber hinaus auch Angehörige, Freunde, Bekannte von ungewollt kinderlosen Paaren. Obwohl das Thema »unerfüllter Kinderwunsch« in der Öffentlichkeit inzwischen zunehmend diskutiert wird und die Vielzahl der fortpflanzungsmedizinischen Verfahren die erfolgreiche Behandelbarkeit fast aller Formen von Fruchtbarkeitsstörungen zu versprechen scheinen, ist der Umgang mit dem betroffenen Paar häufig von Hilflosigkeit, Scham und Tabuisierung geprägt. So kommt es dann immer wieder zu – meist gut gemeinten – Ratschlägen seitens der Angehörigen oder Freunde, die dann anders als beabsichtigt dem Paar keine Hilfe sind, sondern dessen Situation noch komplizierter machen. Ebenso kann dieses Buch auch Frauenärzten, insbesondere Fortpflanzungsmedizinerinnen, Hilfestellungen geben sowie auch anderen Berufsgruppen, die ungewollt kinderlose Paare beraten oder behandeln wie z. B. Adoptionsvermittler.

Wie dieser Ratgeber aufgebaut ist

Die einzelnen Kapitel sind in der Reihenfolge angeordnet wie die Phasen der Auseinandersetzung mit dem unerfüllten Kinderwunsch üblicherweise verlaufen: Von dem allmählichen Gewährwerden, dass sich eine Schwangerschaft nicht wie erwünscht einstellt, über die Auseinandersetzung mit den medizinischen Möglichkeiten, das Auf und Ab der Gefühle in einer fortpflanzungsmedizinischen Behandlung, bis möglicherweise der Abschied vom eigenen Kind unausweichlich ist. Einige Aspekte, die wir für wichtig halten, werden mehrfach aus unterschiedlichen Gesichtspunkten betrachtet. Dem Thema Adoption und Pflegschaft ist ein eigener Abschnitt gewidmet. Es folgt ein Kapitel zu den »typischen« Fragen und Ratschlägen von Angehörigen, Bekannten und Kollegen und Ideen dazu, wie Sie darauf reagieren können. In einem Leitfaden für einen hilfreichen Umgang mit dem unerfüllten Kinderwunsch wird Ihnen konkret aufgezeigt, wie Sie den einzelnen Phasen ungewollter Kinderlosigkeit und der

medizinischen Diagnostik und Behandlung begegnen können. Abgeschlossen wird dieser Ratgeber mit Adresshinweisen und einem Glossar der wichtigsten Begriffe rund um das Thema »ungewollte Kinderlosigkeit«.

Jeweils am Ende der einzelnen Kapitel finden Sie Literaturhinweise und Internet-Tipps. Bei den Literaturhinweisen haben wir eine Auswahl von Büchern und Broschüren (Stand: Mai 2010) getroffen und auch Empfehlungen von Kinderwunsch-Paaren mitberücksichtigt. Unter den zahlreichen Internet-Adressen haben wir diejenigen ausgewählt, die wir für inhaltlich seriös halten und bei denen wir davon ausgehen, dass sie unter den genannten Adressen erreichbar bleiben.

In diesen Ratgeber gehen nicht nur die Erfahrungen aus unserer über sechsjährigen Studie zu psychologischen Aspekten ungewollter Kinderlosigkeit am Universitätsklinikum Heidelberg ein, in der fast 1 000 Kinderwunsch-Paare psychologisch untersucht und über 350 Paare beraten worden sind. Wir haben auch viele Paare schriftlich befragt, was ihrer Meinung nach in einen Ratgeber zu psychologischen Hilfen bei unerfülltem Kinderwunsch hineingehört. Auf unsere Umfragen im Internet zu diesem Thema antworteten weit über 100 Personen. Wir hoffen, dass wir die Anregungen entsprechend umgesetzt haben und möchten uns an dieser Stelle herzlich bei allen Paaren bedanken, die uns bei der Erstellung dieses Ratgebers durch Rückmeldungen mit zum Teil sehr persönlichen Stellungnahmen unterstützt haben.

Wir haben uns bemüht, auch in der Schreibweise den oft unterschiedlichen Erlebens- und Verhaltensweisen von Frauen und Männern mit Kinderwunsch gerecht zu werden. Wenn es uns nicht immer so gelungen sein sollte, bitten wir Sie, uns dieses nachzusehen.

Sollten Sie Verbesserungsvorschläge zu diesem Ratgeber haben, scheuen Sie sich nicht, sie uns zukommen zu lassen. Wir werden diese gerne bei einer weiteren Auflage berücksichtigen.

Abschließend möchten wir Ihnen eine Stellungnahme vorstellen, die uns auf unsere Internet-Umfrage zugesandt wurde.

Tipps für den Ratgeber:

- Unbedingt realistische Zahlen zu Erfolgsquoten der Repromedizin bringen und warnen vor einer zu hohen Erwartungshaltung.
- Klare Ausführungen zu dem Problem, dass die Repromedizin nicht nur der Segen der Menschheit ist.
- Unbedingt informieren über körperliche und seelische Auswirkungen.
- Möglichst deutlich machen, dass alles nur dann erfolgreich verläuft, wenn man eine positive Einstellung hat und man sich selbst in seiner Ganzheit als Mensch wiederfindet und auch so behandelt wird.
- In anderen Ländern wird und wurde auch zu anderen Zeiten um die Fruchtbarkeit ein Kult betrieben, bei uns wird das alles viel zu rationell gesehen. Fruchtbarkeit muss immer gepflegt werden und sollte nicht nur dann wichtig sein, wenn es um Verhütung geht. Viele Infos rund um das Thema könnten helfen, eine wundervolle Sache wieder mehr in unser Bewusstsein zu rücken, alles könnte weniger kopflastig gesehen werden.

Wünsche an die Inhalte des Ratgebers:

- Kontaktadressen und Anlaufstellen aus ganz Deutschland anbieten.
- Alternative Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen und ausführlicher darstellen.
- Evt. verschiedene Umgangsformen bezogen auf Freunde, Arbeitgeber und die engere Familie darstellen.

Unsere Ratschläge:

- Es reicht nicht, nur die Hilfe eines reproduktionsmedizinischen Zentrums wahrzunehmen (medizinische Seite).
- Offen sein für andere Ansätze, z. B. heilpraktische Behandlungsverfahren, nicht nur eingleisig fahren.
- Patientinnen sollen sich sachkundig machen und immer wieder bei Ärzten nachfragen, falls notwendig auch unbequem sein, möglichst Meinung zum Umgang mit ihnen durch Ärzte und Schwestern äußern, nur so kann sich etwas im Interesse der Patientinnen ändern.
- Sich in sachkundige Hände begeben, egal ob Psychotherapeut/Heilpraktiker oder Repromediziner, auswählen, nichts überstürzen.

Wir hoffen, dass wir diesen Ansprüchen gerecht werden. Unser Wunsch war es auf jeden Fall, die Ergebnisse unserer langjährigen Forschungstätigkeit², die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung großzügig unterstützt wurde, in eine Form zu bringen, die eine konkrete Unterstützung für betroffene Paare bedeutet und nicht ausschließlich nur die wissenschaftliche Diskussion bereichert.

---

² Dieser Ratgeber entstand in seiner ersten Fassung innerhalb der Studie »Heidelberger Kinderwunsch-Sprechstunde«, die zwischen 1994 und 2000 im Förderschwerpunkt »Fertilitätsstörungen« vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert worden ist (Förderkennzeichen 01 KY 9305 und 01 KY 9606).