

Wo stehe ich?

Gedanken und Fragen zur Einschätzung der persönlichen Situation eines Paares mit bislang unerfülltem Kinderwunsch
Wenn Sie dieses Blatt in Händen halten, gehören Sie wahrscheinlich zu den Menschen, die sich ein Kind wünschen und auf die Erfüllung dieses Wunsches unangemessen lange warten müssen. Sie haben vermutlich bereits eine Diagnostik hinter sich, haben dabei eventuell Einschränkungen bei sich oder ihrem Partner/Partnerin erfahren oder haben bereits nicht erfolgreiche Therapieversuche hinter sich. Vielleicht empfinden Sie Ihre Situation zunehmend als psychisch belastend, vielleicht können Sie zunehmend schlechter damit umgehen, haben aber bislang mit niemandem darüber gesprochen.

Anhand der folgenden Feststellungen können Sie für sich einschätzen, ob Sie mit Ihrer Situation noch problemlos umgehen können oder ob Sie an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit stoßen.

- Der unerfüllte Kinderwunsch spielt in allen Bereichen meines Lebens eine zunehmend größere Rolle. Ich empfinde dies als deutliche Beeinträchtigung.
- Für mich alleine, für uns als Paar, aber auch im Kreise derer, die über unseren Kinderwunsch informiert sind gibt es kaum noch ein anderes Thema als Kinderwunsch oder Behandlungsverläufe.
- Die sicher wohlgemeinten Ratschläge im Familien- und Freundeskreis, in Fernsehsendungen, Zeitschriften oder Ratgeber – Büchern nerven mich zunehmend.
- Trotz meiner wunderbaren Beziehung zu meinem Partner merke ich, dass der unerfüllte Kinderwunsch uns zunehmend herausfordert und wir nicht mehr immer problemlos damit umgehen können. Ich habe Angst, dass unsere Beziehung auf Dauer leidet oder in Gefahr gerät.
- An unserer Sexualität habe ich zunehmend weniger Freude. Dies bedaure ich sehr und es belastet mich.
- Wenn meine Monatsblutung eintritt, leide ich sehr darunter, ein weiteres Mal gescheitert zu sein. Ich bin tagelang traurig und ziehe mich zurück. Manchmal bin ich aber auch wütend auf Alles und Jeden.
- Wenn ich Schwangere oder Frauen mit Babys sehe oder höre, wer im Umfeld nun auch schwanger ist oder ein Baby bekommen hat, kann ich damit nicht mehr gut umgehen. Einerseits sollte ich mich für diese Frauen freuen, andererseits bin ich neidisch.
- Familienfeiern oder Treffen mit Freunden, die fast alle Kinder haben, meide ich zunehmend.
- Ich frage mich (nicht zuletzt durch andere ausgelöst), ob ich mich zu sehr in den Kinderwunsch hineinsteigere.
- Ich frage mich, ob meine Psyche, meine Denkweise, meine Einstellung zum Kinderwunsch eventuell „schuld“ ist am bisherigen Nicht-Gelingen.
- Ich empfinde mein Leben als sinnlos, wenn ich kein eigenes Kind haben kann.



- Der Kinderwunsch und, dass ich nicht weiß, wie es weiter geht, blockiert mich in vielen anderen Bereichen meiner Lebensgestaltung (Fortbildung, Arbeitsplatz, Wohnsituation, Reisepläne etc.).
- Ich habe Angst, in der medizinischen Behandlung Grenzen nicht zu erkennen oder akzeptieren zu können.
- Ich kann mir zurzeit keinen „Plan – B“ vorstellen.

Solche oder ähnliche Gedanken beschreiben die meisten Menschen, die sich bislang vergeblich ein Kind wünschen. Und es ist völlig normal, wenn auch Sie sich über Ihre Situation ebenfalls solche Gedanken machen.

Treffen drei oder mehr Formulierungen auf Ihre ganz persönliche Situation zu, so sollten Sie sich eingestehen, dass der Kinderwunsch zu einer erheblichen Belastung für Sie und Ihre(n) Partner(in) geworden ist. In diesem Fall wäre es hilfreich, eine qualifizierte, auf Ihre ganz persönliche Kinderwunschsituation eingehende psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen.

Aber auch wenn diese Aussagen für Sie nicht zutreffen, wenn Sie eventuell erst vor der Entscheidung für oder gegen eine Kinderwunschbehandlung stehen oder erst an deren Anfang, können Sie von einer psychologischen Beratung profitieren.

Im novum – Zentrum für Reproduktionsmedizin Essen wird Ihnen diese Beratung angeboten von

Karin Werdehausen

Heilpraktikerin Psychotherapie

Psychologische Beraterin*

Telefon: 0201 – 2942946 oder 0171 – 210 517 3

*Zertifiziert von BkiD (Beratungsnetzwerk Kinderwunsch Deutschland), qualifiziert für die Beratung von Paaren vor einer Familienbildung mittels Samenspende.

