

Birgit Zart

Gelassen durch die Kinderwunschzeit



Birgit Zart

Gelassen durch die Kinderwunschzeit



Loslassen lernen und
empfangen

ARISTON



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

16. Auflage

Copyright © 1993 by Verlag Orac im Verlag Kremayr & Scheriau, Wien
Gekürzte Taschenbuchausgabe im Wilhelm Heyne Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Printed in Czech Republic
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München
Umschlagillustration: Luzia Ellert
Innenfotos: Luzia Ellert und Johannes Kittel
Gesamtherstellung: Tesinska Tiskarna

ISBN: 978-3-453-11537-8

Inhalt

Vorwort	9
Teil I:	
Wenn der Kinderwunsch zur Belastung wird	11
Lebenspläne	11
Leise Zweifel	13
Verunsicherung	21
Angst	24
Verzweiflung	25
Teil II:	
Die häufigsten Hürden	29
Zur Vorbereitung gehört Vorfreude	29
Den eigenen Körper kennen lernen	30
Alles unter Kontrolle?	38
Angst und Kontrolle verstärken sich gegenseitig	38
Vertrauen in unseren Körper	39
Kontrolle im Alltag	41
Kontrolle der Ernährung	43
Abschied von der Kontrolle	45
Den Körper lockern	48
Körperliche Anzeichen von Angst, Trauer und Kontrolle	48

Teil III:

Einen eigenen Weg finden 55

Ein Überblick 55

Der biologische Weg 57

 Künstliche Befruchtung 57

 Unpassende Umgehensweise mit den Wunscheltern 58

 Finanzielle Gründe 58

 Austherapiert 58

Auf mehrere Pferde setzen 60

 Das Gefühl muss mitentscheiden 60

Der psychologische Weg 61

 Ruhe ins Spiel bringen 63

 Bitte keine Torschlusspanik! 63

 Wie man falsche Signale stoppt 66

Traditionelle Babybestellung 67

 Der Klapperstorch 67

 Hypnoseerfahrungen 68

 Erwartungen an die Kinder 69

 Wartende Kinder 69

 Lied des Kindes 70

 Der Wunschbaum 70

Teil IV:

Heilung der Gefühle 75

Die Macht der Gefühle 75

Bauchbedeutungen 75

Den Bauch zurückerobern 76

 Weinende Bäuche 77

 Liebevoll mit dem eigenen Bauch umgehen 78

 Verbindung Herz – Bauch – Kopf herstellen 80

 Emotionen entlassen 81

 Gespräche mit der Gebärmutter 81

 Dem Kind ein Nestchen bauen 82

Empfängnis vorstellen	82
Dem Kind im Traum begegnen	84
Glücklich sein	86
Im Hier und Jetzt fühlen	87
Die Kraft des Dankeschön	90
Vom Umgang mit dem Schmerz	90
Die Emotionalkörpertherapie –	
Wie man Gefühle lieben lernt	91
Weg mit der Abwehr – Frieden finden	96
Vom Umgang mit der Angst	97
Eingesperrte Trauer	105
Verluste bewältigen	106
Hoffnung	109
Sehnsucht	110
Zuversicht	110

Teil V:

Wunschwütter – Wunschväter	115
Der Mann ist der Seefahrer, die Frau der Kompass	115
Ausgereizte Positionen?	116
Unsere sexuelle Natur	117
Das Weibchen sichert die Qualität	118
Das Männchen sichert die Quantität	118
Vom richtigen Zeitpunkt	120
Der sexuelle Kick	120
Die Lebensplanung des Wunschvaters	121
Der Mammutjäger	121
Existenzsicherung	122
Aus einem Sohn wird ein Vater	123
Gesellschaftliche Vaterschaft	124
Medizinische Hilfe	126
Einmaleins des Spermigramms	126
Von der Bewertbarkeit des Spermigramms	127

Das Leid der Frau erleben müssen – Von der Hilflosigkeit
unserer Beschützer 128
Für Männer verboten – Zweifel am Kinderwunsch 130
Die Lust wiederfinden 130

Teil VI:

Dem inneren Kind begegnen 133

Wir tragen die Mütterlichkeit in uns 134
Die Heilung des inneren Kindes 137
Zeit der Pubertät 137
Kindheit 139
Babyzeit 141
Geburt 143
Empfängnis 150

Literatur 155
Die Autorin 156

Vorwort

Seit vielen Jahren arbeite ich mit Frauen in ihrer Kinderwunschzeit. Ich begleite sie ein Stück ihres Weges, manchmal für eine kurze Zeit, manchmal für eine lange. Diese Wege zur Empfängnis sind äußerst unterschiedlich und individuell und können durch naturheilkundliche Therapien unterstützt werden. Es können aber auch Wege sein, bei denen die Reproduktionsmedizin in Anspruch genommen wird.

Für welchen Weg sich ein Paar oder eine Frau auch entscheidet, eines bleibt immer gleich: Neben all den körperlichen Veränderungen und Fortschritten findet immer auch eine seelische und emotionale Entwicklung statt, für die bisher kaum Hilfe angeboten wird. Diese Lücke möchte das Buch schließen. Es ist ein Ratgeber, der Sie durch die Kinderwunschzeit begleitet und Ihnen vor allem dann beistehen soll, wenn sich Ihre Gefühle auf einer Talfahrt befinden, und Sie die Zuversicht oder die Gelassenheit zu verlieren drohen.

Zuversicht und Gelassenheit sind immer abhängig von unserer inneren Einstellung. Diese lässt sich selbst erarbeiten. Wir sind dazu fähig, unsere »Ansichten« zu überprüfen und indem wir unsere inneren Bilder verändern, können wir zu einem bewussten Umgang mit unseren Gefühlen gelangen und diese heilen. Dies bewirkt nicht nur eine Hinwendung zu unserem Wunschkind, sondern schenkt uns ein Stück Lebensqualität.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen eine kleine Gebrauchsanweisung für dieses Buch geben:

Falls Ihnen die eine oder andere Übung nicht gleich gelingt, macht das überhaupt nichts. Lassen Sie die Übung einfach aus und lesen Sie dort weiter, wo es Ihnen Spaß macht. Manche Übungen liegen nicht jedem, andere werden Sie später spielend meistern.

Verlassen Sie sich darauf, dass allein das Lesen und »Wiedererkennen« Ihrer eigenen Gefühle bei der Lektüre den einen oder anderen Heilimpuls

auslösen wird. Hier geht es nicht darum, womöglich dem Wunschkind zuliebe, um die »Wette« arbeiten zu wollen, sondern vielmehr darum, diese Heilung der Gefühle einfach geschehen zu lassen.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, behutsamer und bewusster mit Ihren Gefühlen umzugehen. Dabei verbinde ich Erkenntnisse aus der psychologischen Fachdiskussion, die ich Ihnen so erkläre, dass Sie sie selbst anwenden können, und gleichzeitig all mein Wissen um die Gefühlswelt meiner Patientinnen.

Dieses Buch zeigt die verschiedenen und vielfältigen Gefühle, die, wenn sie verletzt sind, einer Empfängnis im Wege stehen können, und es begleitet Sie dabei, solche seelischen Blockaden selbst aufzulösen.

In den letzten Jahren haben sich viele Frauen dafür entschieden, ihre Kinderwunschzeit ausschließlich durch diese emotionale Arbeit zu begleiten. Gleichzeitig unterstütze ich aber Frauen, die sich für eine künstliche Befruchtung entscheiden. Die vielen Erfolgswege waren für mich der Anstoß, dieses Buch zu schreiben.

Birgit Zart



Teil I: Wenn der Kinderwunsch zur Belastung wird

Lebenspläne

Wir alle verfolgen in unserem Leben stets gewisse Pläne. Wir durchlaufen unsere Ausbildung in einem vorgegebenen Muster und nach bestimmten Regeln. Später arbeiten wir uns die berufliche Erfolgsleiter hinauf. Ebenso verfahren wir auch im privaten Bereich: Anfangs mögen wir für unsere erste Wohnungseinrichtung gespart haben, später kam der DVD-Player hinzu, vielleicht eine größere Wohnung oder sogar ein eigenes kleines Traumhäuschen. Ein solches Leben ist relativ gut planbar, unter anderem auch deshalb, weil wir von Kindesbeinen an für diese Funktionsprinzipien geschult sind. Wir wissen: Je größer der Wunsch, desto mehr und härter müssen wir darum kämpfen, arbeiten und sparen. Dies ist ein probates Erfolgsrezept.

Da ist es kein Wunder, wenn wir auch bei unserer Familienplanung nach ebendiesem Rezept vorgehen. Ich darf das einmal ganz grob skizzieren: Erst eine Ausbildung abschließen, einen geeigneten Mann kennen lernen, mit ihm lange genug zusammengelebt zu haben, damit wir sicher sein können, dass er perfekt zu uns passt, dann vielleicht eine Verlobung, später eine Hochzeit – das ist der Anfang unserer kleinen Familie. Und wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, beginnen wir das Nest für den Nachwuchs schon einmal vorzubereiten und suchen nach einer gemeinsamen Wohnung mit einem halben Zimmer mehr als eigentlich benötigt, damit wir nach dem ersten Kind nicht gleich wieder umziehen müssen.

Wir glauben, unser ganzes Leben sei planbar.

Dieses erste Kind planen wir ebenfalls. Es soll nicht zu früh kommen und nicht zu spät, vor allem aber muss dafür alles vorbereitet sein, denn von einem Kind lassen wir uns nicht überraschen. Im Gegenteil, es sollte zu seinem eigenen Besten erst dann das Licht der Welt erblicken, wenn die äußeren Lebensumstände unseren Vorstellungen entsprechen.

Aber insgeheim müssen wir uns auch eingestehen, dass eine solche Familienplanung zahlreiche Haken und Ösen hat, denn wir wissen, dass die Dinge

um Glück und Liebe im Grunde keinem Kalkül gehorchen. Wir handeln aber trotzdem so. Selbst wenn der Mann unserer Träume und Familienvater in spe sich nicht einstellen mag, verfolgen wir unser Ziel und suchen einfach weiter nach ihm, wohl wissend, dass erst nach ihm unser Wunschkind folgen wird.

Diese Lebens- und Familienplanung ist die Basis unserer Schwangerschaftsverhütung.

Was sieht eigentlich die Natur für uns vor? Als junge Mädchen haben wir unsere Fortpflanzungsfähigkeit erreicht, lange bevor unser Körper sich vollständig entwickelt hat. Wie alt waren wir, als unser Körper direkt im Anschluss an die Pubertät oder sogar mitten hinein durch die erste Monatsblutung signalisierte: Mein Körper ist jetzt reif, ein Kind zu bekommen. Dies ist die Zeit, in der auch die Warnrufe unserer Mütter und unserer Umgebung laut wurden: »Komm bloß nicht mit einem Kind nach Hause, du verdirbst dir das ganze Leben.« Dies ist die Zeit, in der wir anfangen, eine Schwangerschaft zu verhindern. Damit uns ja kein Kind »angehangen« würde, begannen wir zu »verhüten«.

Ich möchte diese Beobachtung zugespitzter formulieren: Seit unserer Jugendzeit haben wir uns damit auseinander gesetzt, eines Tages Mutter zu werden. Ja, vermutlich fingen wir damit noch viel früher an, als wir stolz, unsere eigenen Mütter nachahmend, den neuen Puppenwagen durch die Straßen schoben, als unser Lieblingst Teddy fürsorglich von uns sein erstes Vollbad erhielt oder die schönen langen Haare unserer Barbiepuppe unseren ersten Frisierkünsten zum Opfer fielen. Selbstverständlich in dieser Situation war, dass wir das Kinderkriegen als kleine Mädchen noch unseren Müttern zgedachten. Vom Zeitpunkt unserer ersten Monatsblutung aber änderte sich dies. Jetzt waren wir selbst gefragt. Wir wussten: *Ich* kann nun Mutter sein. Und wir hatten uns gut darauf vorbereitet.

Unsere Familienplanung mag die Verwirklichung dieser Erkenntnis nun noch weit in die Zukunft verschoben haben, das Wissen jedoch und die Zuversicht, ein mütterliches Potenzial in uns zu tragen, blieb und wirkt in uns bis zum heutigen Tag. So schlich sich durch all die folgenden Jahre ein leiser und heimlicher Gedanke: Eines Tages könnte ich Kinder bekommen.

Wir begneteten ihm vielleicht, als mit unserer Jugendliebe unsere Sexualität erwachte. Vielleicht waren wir stolz auf unser erstes festes Gehalt, und

ein sehr leiser Gedanke, dass wir ja – rein theoretisch – nun auch ein Kind damit versorgen könnten, hat uns diesen Stolz klammheimlich noch versüßt.

Wo auch immer wir ihm begegnet sind und unabhängig davon, ob wir uns dessen überhaupt bewusst sind: Der Gedanke war da, ganz heimlich, leise und wunderschön.

Wenn wir also nun an einen Punkt in unserem Leben gelangt sind, wo wir uns sagen: Jetzt möchte ich gerne ein Kind haben, dann können wir sicher sein, dass dieser Gedanke in uns gar nicht so neu ist, wie wir vielleicht denken.

Leise Zweifel

Was verändert sich in unserem Leben, nachdem wir, meist gemeinsam mit unserem Partner, entschieden haben, ein Kind zu bekommen? Rein äußerlich vermutlich gar nichts. Innerlich und in unserer Gefühlswelt sieht es jedoch anders aus.

Allein die Freude darüber, dass wir in unserer Lebensplanung nun so weit gekommen sind, uns guten Gewissens zu einem Kind entschlossen zu haben, mag manch einer Frau ein erstes verträumtes Lächeln ins Gesicht zaubern. Verliebte Pläne werden geschmiedet. Und heimlich driftet so mancher noch unverfängliche Gedanke ab in die Zukunft, wenn wir beginnen, sie uns erfüllt mit Kinderlachen und Babyschmusereien vorzustellen. Wir fangen an, uns auf unser Kind einzustellen.

Vieles wird sich ändern. Der zukünftige Papa verabschiedet sich gedanklich vom Traumsportwagen und hält stattdessen vorsichtig Ausschau nach Familienlimousinen, Mama denkt schon einmal darüber nach, wohin der Computer soll, wenn aus dem Büro eines Tages ein Kinderzimmer werden wird. Und verstohlen schauen beide immer wieder in die vielen Kinderwagen in der Fußgängerzone und malen sich aus, wie das sein würde, in naher Zukunft selbst einen zu schieben. Das Allerschönste sind wohl die ersten Stippvisiten in die Babyabteilung von H & M.

Vieles ist noch unklar: Wie wird der Alltag aussehen, wenn wir den ganzen Tag daheim sind und Hausfrau spielen? Wird das Geld ausreichen? Wie lange bleibt man eigentlich zu Hause, ein Babyjahr lang? Wie wird ein Urlaub mit einem Baby sein? Können wir uns einen Babysitter leisten? Werden wir in

der Lage sein, die Erziehung des Kindes ebenso gut zu meistern wie all die anderen Dinge in unserem Leben auch?

Derlei Gedanken werden wir uns machen und noch viele weitere. Sie gehören zur ganz romantischen Seite des Kinderwunsches und sind völlig normal, denn so sorgt die Natur dafür, dass wir uns seelisch auf unsere spätere Elternschaft einstellen.

Doch auch andere Gedanken werden uns beschäftigen: Was ist, wenn das Baby nicht gleich kommen wird? Werde ich eine junge Mutter sein oder eher eine ältere? Bin ich überhaupt gesund und fit für ein Baby? Kann ich überhaupt schwanger werden?

Sollten Sie sich diese Gedanken ebenfalls machen oder gemacht haben, dann möchte ich Sie beruhigen: Nahezu jede Frau denkt irgendwann einmal darüber nach, ob sie schwanger werden kann. Ihre Gedanken schweifen dann oft weit zurück in die Vergangenheit und in Lebensabschnitte, in denen es vielleicht Verhütungspannen gegeben hatte, in denen die Verhütung weniger ernst genommen wurde oder gar ganz wegfiel, entlang an den verschiedenen Partnerschaften, hinein in die unterschiedlichen Lebenssituationen.

Manchmal denkt sie zurück bis in die Kindertage, wo sie sich daran erinnert, wie sie darüber nachsann, wie es wohl sei, selber Mutter zu sein oder wie die Mutter oder Verwandte sich über das Mutterwerden äußerten. In meiner Praxis höre ich hierzu sehr oft das eine oder andere Zitat aus der Kindheit, das meine Patientinnen noch sehr genau in Erinnerung haben. »Du wirst einmal eine wundervolle Mutter sein«, kann es da geheißen haben, oder aber: »Bekomm du erst mal selbst Kinder, dann weißt du, wie schwer das ist.«

Selbst eine Frau, die bereits einmal schwanger gewesen war, ihr Kind dann aber nicht austragen konnte, wollte oder durfte, macht sich diese Gedanken. Sie fragt sich nicht nur, ob sie schwanger werden kann, sondern darüber hinaus auch, ob sie ein Kind austragen kann. Hier sehen wir, welch ein sensibles Thema unsere Empfängnisfähigkeit ist. Patientinnen, die eine Fehlgeburt oder Abtreibung hinter sich haben, erzählen mir fast alle von der Angst, die sie in sich tragen, nicht mehr schwanger werden zu können. Hier treffen wir tatsächlich den einen oder anderen Sühnegedanken an. »Hoffentlich werde

ich nicht bestraft dafür«, höre ich dann von Frauen, die mit beiden Beinen im Leben stehen und auch sonst keinerlei Hang zum Aberglauben haben. Es sind sehr heimliche Gedanken, aber ich begegne ihnen häufig. Es wundert mich wirklich, dass sich derlei Gedankengänge noch immer halten, umso schlimmer, wenn Frauen sich damit herumplagen. Sollte also auch bei Ihnen eine solche Frage, und sei sie noch so klein, herumspuken, dann sagen Sie sich immer: Damit sind Sie nicht allein. Und beantworten Sie sie am besten gleich selbst mit: »Nein, eine solche Strafe gibt es nicht!«

Auch eine Fehlgeburt lässt keinerlei Vorhersagen über eine weitere Schwangerschaft zu.

Wir merken uns also: Fehlgeburten oder Abtreibungen haben langfristig keine Auswirkungen auf unsere Empfängnisfähigkeit.

In dem Augenblick, da eine Frau sich für ein Kind entscheidet, kann sie getrost davon ausgehen, dass sie auch eines haben wird! Doch dazu später.

Ich weiß, wenn ich jetzt diesen nächsten Satz nicht für Sie aufschreibe, dann sprechen Sie ihn mit Sicherheit selbst aus: »Ja, aber kein Mensch kann mir sagen, wann oder wie das sein wird!«

Stimmt! Kein Mensch kann das sagen. Niemand kann das. Und spätestens an dieser Stelle begreifen wir die Unsicherheit unserer Familienplanung in ihrem ganzen Umfang. Niemand kann vorhersagen, wann wir unser Baby im Arm halten werden, weil Kinder nicht wirklich planbar sind.

In diesem Buch wird es um Gelassenheit gehen. Und um Geduld. Gelassen und geduldig zu sein sind gute Voraussetzungen für eine Empfängnis. Wenn wir aber weiterhin unser Kind »planen«, dann werden wir womöglich unser Ziel nicht erreichen. Dadurch geraten wir in eine quälende emotionale Situation, denn wir werden es mit der Angst zu tun bekommen. Und die können wir in der Kinderwunschzeit am wenigsten gebrauchen. Bleibt also nur eine logische Konsequenz: Wir verzichten jetzt auf das Planen und versuchen es mit Hingabe und Hinbewegung. Ich werde darauf später noch ausführlicher eingehen.

Betrachten wir nun weiter unsere Frau, unseren Mann, die längst »ja« zum Kind gesagt haben, und sich gedanklich schon zu ihrem kleinen Nachwuchs »hinbewegen«, die »ja« gesagt haben zur Aussicht darauf, bald Eltern zu wer-