

## PATIENTENINFO

## Unerfüllter Kinderwunsch und psychisches Befinden

Paare erleben den Kinderwunsch häufig als eine lange Zeit des Wartens, Versuchens und Hoffens. Wenn das Wunschkind auf sich warten lässt und der Kinderwunsch auch nach zwei bis drei Jahren nicht erfüllt ist, stoßen Kinderwunschpaare oft an ihre emotionalen Grenzen. Diese psychische Dauerbelastung gleicht einer Achterbahnfahrt der Gefühle, denn auf Phasen mit einer hohen Erwartung folgen Phasen der bitteren Enttäuschung. Der hohe Erfolgsdruck geht nicht selten zu Lasten der Lebensqualität und der Lebensfreude. Ein ausgeglichenes körperliches und seelisches Wohlbefinden ist unter diesem Erfolgsdruck kaum möglich. Harmonie, Zuversicht und Gelassenheit wollen sich nicht mehr recht einstellen. Typisch psychische Begleiterscheinungen des Kinderwunsches sind mitunter starke, alles beherrschende Gefühle. Ängste, Hilflosigkeit, Wut, Traurigkeit, Neid, Unzufriedenheit, Verzweiflung, Schuldgefühle oder Selbstzweifel oder heftige Gemütsschwankungen sind dabei keine Seltenheit. Als Folge können Schlafstörungen, körperliches Unwohlsein, Depressionen oder andere psychische und psychosomatische Symptome auftreten.

Soziale Kontakte zur Familie und zu Freunden verändern sich in dieser Zeit, häufig kommt es zum Rückzug. Gemeinsame Feiern und Treffen werden vermieden, weil man über das eigene Leid der Kinderlosigkeit oder über Behandlungsperspektiven nicht sprechen möchte. Nachfragen sowie auch Schweigen fühlt man sich in der kinderlosen Situation hilflos ausgeliefert, und unangemessene Bemerkungen werden als sehr verletzend empfunden. Der Kontakt zu Schwangeren oder zu Familien mit kleinen Kindern ist wie schon der bloße Anblick eines Kinderwagens eine weitere extreme emotionale Belastung und wird oft nicht ausgehalten.

Zudem sind in dieser emotional schwierigen Zeit Konflikte in der Partnerschaft nicht selten. Häufig auch deshalb, weil die "Schuldfrage" der Kinderlosigkeit im Raum steht oder der Kinderwunsch ungleich stark ausgeprägt ist. Belastende Ergebnisse, traurige Ereignisse und Trauerphasen sind für die Partnerschaft eine enorme Herausforderung und werden vom Paar oft unterschiedlich erlebt. Spannungen und Konflikte in der Kommunikation und im partnerschaftlichen Umgang miteinander sind dann meist vorprogrammiert. Die Beziehung wird auf eine große Belastungsprobe gestellt, mitunter auch, weil das Sexualleben immer zum optimalen Zeitpunkt stattfinden muss, anstatt lustvoll und spontan gelebt zu werden.

Entscheidet sich ein Paar für eine Kinderwunschbehandlung, kann es neben der finanziellen Belastung zu anderen Schwierigkeiten kommen. Eine hormonelle Behandlung, die an sich schon physisch und psychisch beeinträchtigend sein kann, erfahren gerade berufstätige Frauen als besonders konflikt- und stressreich durch den organisatorischen bzw. terminlichen Spagat zwischen Arbeitsplatz und Kontrolluntersuchungen. Besonders emotional spürbar ist diese Phase des Hoffens und Bangens zu Beginn einer Behandlung oder nach dem Transfer und endet bei nicht eingetretener Schwangerschaft mit tiefer Enttäuschung.

Wie geht man mit Niederlagen, Trauer, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Schmerz um? Was tun, wenn jetzt die Psyche stark verletzt ist? Über Alternativen nachdenken? Einen erneuten Behandlungsversuch wagen? Ein Leben ohne Kinder in Betracht ziehen? Möglichkeiten der Adoption ausloten oder die Aufnahme von Pflegekindern in Erwägung ziehen? Berufliche Veränderungen wagen oder dem Kinderwunsch weiter Priorität einräumen? Wenn Fragen zu Herausforderungen werden und Antworten sich schwer finden lassen, ist die psychische Belastungsgrenze erreicht und die emotionale Balance in eine bedrohliche Schiefelage geraten. Wenn unerfüllter Kinderwunsch als schlimme emotionale Krise erlebt wird, ist psychologische Begleitung sinnvoll.

### Literaturempfehlung

- Wischmann, Tewes & Stammer, Heike: Der Traum vom eigenen Kind. Psychologische Hilfen bei unerfülltem Kinderwunsch. 2. Auflage. Kohlhammer, Stuttgart 2006
- Fiegl, Jutta: Unerfüllter Kinderwunsch. Das Wechselspiel von Körper und Seele, mvvVerlag, München 2004
- Schmacke, Barbara: Kinderwunsch mit Leib und Seele. Ein körperorientierter Ratgeber für Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch, Selbstverlag, Unna 2010