

Von einer Lücke im Leben

Sensibilität Heute ist der „Tag der ungewollt Kinderlosen“. Claudia Moser berät Betroffene und erklärt dem TAGBLATT, wie Unterstützer sich empathisch verhalten. *Von Mara Lucas*

Schwangere Frauen, überall Familien, der Smalltalk auf Festen, bei dem die dritte Frage bereits lautet, ob man Kinder habe: All das belastet viele ungewollt Kinderlose fast täglich. Einige ziehen sich deswegen zurück, andere quälen sich mit dem Gefühl, dass ihr Umfeld sie nicht versteht und mit ihrer Enttäuschung alleine lässt. Claudia Moser, 55, ist selbst betroffen und coacht auch Frauen, die gerne Kinder hätten. Zum heutigen „Tag der ungewollt Kinderlosen“ hat sie dem TAGBLATT Einblicke in die Problematik gegeben.

„Denk nicht mehr dran, dann klappt es sicher“ oder „Genieß das Leben, Kinder sind nicht nur schön“ – das sind Ratschläge, die keineswegs helfen, weiß Moser. „Ungewollt Kinderlose bekommen sowieso schon so viele Ratschläge. Und im Wort steckt der Schlag drin, das empfinden die Leute auch so. Ich appelliere, das ist offener.“

Die Reutlingerin hat sich seit einem Jahr als Coach auf ungewollt Kinderlose spezialisiert. Ihre erste Überlegung betrifft aber alle Paare: Sobald sich der Kinderwunsch abzeichne, helfe, über Alternativen zu sprechen: beispielsweise über Adoption, die Aufnahme eines Pflegekindes oder ein Leben ohne Kinder. Das entlaste, da man sich damit nicht so abhängig von der eigenen Fortpflanzung mache.

Beim Thema unerfüllter Kinderwunsch müsse man zwischen zwei Phasen unterscheiden, sagt

Moser. Die erste Phase sei die „aktive Kinderwunschzeit, in der Betroffene noch hoffen, ein Kind zu bekommen, obwohl schon erste Schwierigkeiten erkennbar sind. Beispielsweise weil eine Singlefrau noch nicht den richtigen Partner gefunden hat, vielleicht, weil ein Paar künstliche Befruchtungen ausprobiert.“

Die zweite Phase ist die, in der feststeht, dass die Kinderlosigkeit bleibt und es Zeit wird, sich vom Kinderwunsch zu verabschieden. Etwa, weil das Alter kommt, in dem die Chancen, schwanger zu werden, sehr gering sind. Oder weil das Scheitern, schwanger zu werden, eine zu große Belastung darstellt.

Drängender Kinderwunsch

In der aktiven Kinderwunschzeit sollten Betroffene auf ihre seelische Selbstfürsorge achten, appelliert die Coachin. Wenn sie merken, dass die Gedanken nur noch um den Kinderwunsch kreisen, sei es Zeit, sich mit dem Partner zu besprechen. Auch könne man sich mit einem Familienmitglied oder einer Freundin beraten, Bücher dazu lesen oder eine Beratung aufsuchen. Die gebe es in Frauengesundheitszentren oder bei pro familia. Wichtig: Gefühle ernst nehmen und nicht übergehen! Möglich sei auch, Hilfe bei Coaches oder Therapeuten zu suchen. Spätestens dann, wenn ein Paar medizinische Hilfe in Anspruch nimmt. Moser wünscht sich, dass Ärzte in Kinderwunschzentren

ihre Patienten über Möglichkeiten aufklären, sich seelisch begleiten zu lassen.

Sie stellt klar: „Ich verstehe die Angst, den Frust und Schmerz der Betroffenen. Aber es hilft nichts, wenn man darin stecken bleibt. Deswegen sollte man die Verantwortung für seinen Seelenfrieden übernehmen und sich Unterstützung suchen.“

Abschied vom Kinderwunsch

Wenn man in der zweiten Phase den Kinderwunsch loslassen müsse, komme für viele Betroffene die schwerste Phase ihres Lebens. Denn sie müssen sich davon verabschieden, sich als Mutter oder Vater mit einem Kind zu sehen. „Das ist ein Gefühl, wie wenn du jemanden sterben lässt, der dir ganz nah steht“, schildert Moser. Das verstünden nicht alle im Umfeld. Betroffene hätten sich viele Jahre angestrengt, ein Kind zu bekommen, jetzt müssten sie loslassen – das bedeutet einen Kraftakt. Erneut gelte es, die Trauer zuzulassen und sich Unterstützung zu suchen.

Außerdem könne man sich eine Zeremonie überlegen, die dem Abschied vom Kinderwunsch einen würdigen Rahmen verleiht. Beispielsweise den erträumten Kindern einen Brief schreiben, ihnen danken und ankündigen, dass man sie jetzt loslasse. Dieser Brief könne dann als Schiffchen wegschwimmen.

Für die Unterstützer gelte: kein Mitleid, besser Mitgefühl. Mitleid schaffe Distanz. Mitgefühl dagegen heiße, für Betroffene da zu sein, zuzuhören und deren Schmerz auszuhalten. Statt Tipps zu geben oder den Betroffenen zu neuen Lebenszielen zu raten, könne man einfach gemeinsame schöne Momente anbieten.

Während einige Frauen nicht so sehr zu kämpfen hätten, bräuchten viele, trotz seelischer Begleitung, einige Jahre für die Aufarbeitung. Wichtig sei vor allem die Geduld mit sich selbst, erklärt Moser. Und fügt an: „Auch in dieser Phase gibt es leichte oder schöne Momente.“

Siehe „Mit Engelszungen“

Leiden Frauen und Männer gleichermaßen?

Ich coache überwiegend Frauen, Männer kommen in der Regel im Rahmen eines Paarcoachings“, sagt Claudia Moser. Die Reutlingerin hat sich als systemischer Coach auf das „kinderlos

glücklich“-Thema spezialisiert. Sie erklärt, dass ein unerfüllter Kinderwunsch bei beiden Geschlechtern am Selbstverständnis rüttle. Doch Weiblichkeit sei für viele stärker mit dem Mutter-Sein ver-

knüpft als Vater-Sein mit Männlichkeit. Außerdem müssten nach wie vor vor allem Frauen über die Vereinbarkeit ihres Kinderwunsches mit der Karriere nachdenken und entsprechend planen.