

„Ich hör es ticken“

LEBENSFRAGEN. Will ich wirklich ein Kind? Hab ich den richtigen Partner? Und was, wenn ich keine Kinder kriegen kann? Die Psychologin Nadja Fritzer (psychologin-fritzer.at) hat sich auf genau diese Fragen spezialisiert.

TEXT Ljubiša Buzić

„Wir sind immer den Bewertungen der Gesellschaft ausgesetzt – egal, ob wir mit 19 oder 43 ein Kind kriegen.“

— Wenn Frauen davon sprechen, dass sie ihre „biologische Uhr“ ticken hören – was steckt da dahinter? Biologie oder soziale Norm?

Nadja Fritzer: Prinzipiell muss man sagen, dass die meisten Frauen schon von Kindheit an dieses Familienbild vor sich sehen, wo ein Kind einfach dazugehört – bzw. es wird von der Gesellschaft und den Medien suggeriert. Und man bekommt da natürlich Stress, wenn es nicht sofort klappt. Dann hört man die Uhr besonders laut ticken.

— Kinderlosigkeit ist ja nach wie vor vielen Bewertungen ausgesetzt ...

Wir sind doch immer den Bewertungen der Gesellschaft ausgesetzt, egal, ob wir mit 19 das Kind bekommen oder mit 43 oder gar keine Kinder haben wollen. Es ist wichtig, dass das Paar mit der Entscheidung gut leben kann – weil man sie dann nach außen besser verteidigen kann.

— Was, wenn man weiß, dass man bald ein Kind will und genau dann der Partner unschlüssig ist?

Prinzipiell soll die Familienplanung von beiden Seiten her passen. Ein Kind als „Beziehungskitt“, das wird immer danebengehen. Es gibt Paare, die genau deswegen in die Therapie kommen. Man schaut: Was sind die Motive für den Kinderwunsch und was spricht dagegen? Eine gewisse Ambivalenz ist ganz normal und darf auch erlaubt werden.

— Hören Männer auch ihre biologische Uhr ticken?

Ich habe immer wieder Paare in der Praxis, wo die Männer sehr darunter leiden, wenn es nicht klappt. Vor allem, wenn die Ursache beim Mann liegt. Sie haben ein großes Schuldgefühl der Frau gegenüber. Das geht so weit, dass

sie die Frau quasi „freigeben“ würden, damit sie sich den Kinderwunsch erfüllen kann. Wenn der Faktor bei der Frau liegt, sehe ich, dass Männer das oft leichter nehmen. Sie sagen: Die Beziehung war bisher auch toll,

dann haben wir halt kein Kind.

— Wie gehen denn die Frauen damit um?

Ganz egal, von welcher Seite es kommt: Der „gesunde“ Partner macht dem anderen eigentlich nie Vorwürfe. Man macht sich das immer selber. Und was ganz schwer wiegt,

ist, wenn Frauen in der Vergangenheit einen Schwangerschaftsabbruch hatten, vielleicht mit achtzehn, neunzehn Jahren – und dann mit dreißig den perfekten Beruf haben, den perfekten Partner, und es funktioniert nicht. Dann hat man oft das Gefühl, das sei jetzt die Strafe des Schicksals.

— Und wie wird man solche Schuldgefühle los?

Frauen haben da oft einen Rückschaufehler. Sie sehen aus heutiger Sicht: Ich hätte es nicht machen müssen. Aber heute ist man zehn Jahre älter, hat mehr Lebenserfahrung, ein anderes Setting drumherum. Damals war es für die Frau wahrscheinlich die richtige Entscheidung. Und das sollte sie einfach wertschätzen, damit kann man ihr die Schuld nehmen.

— Gerade der unerfüllte Kinderwunsch ist ein sehr heikles Thema. Wie offen sollte man das seinem Umfeld gegenüber kommunizieren?

Es gibt zwei Reaktionen: Die einen sagen gar nichts, müssen natürlich damit rechnen, dass sie immer darauf angesprochen und mit Ultraschallfotos von Freundinnen konfrontiert werden, weil die es ja nicht wissen. Die anderen gehen sehr offen damit um. Die profitieren davon, vor allem, wenn sie zur Kinderwunschbehandlung gehen. Man hat sehr viele Arzttermine, das ist ein

organisatorisches Problem. Wenn die Kollegen Bescheid wissen, hat man es natürlich leichter.

— Wenn irgendwann klar wird, dass es trotz Kinderwunschbehandlung nicht klappt: Wie kann man da als Paar einen Abschluss finden?

Prinzipiell ist die Diagnose Infertilität natürlich ein Risiko für eine Beziehung. Sie kann aber auch eine Chance sein: Viele Paare bemerken dann, wie sehr sie sich aufeinander verlassen können, was für eine gute Beziehungsqualität sie haben. Ein Problem ist, dass die Patienten irgendwann nur noch Schwangere sehen. Sobald sie den Fokus wieder erweitern, sich auf die Partnerschaft fokussieren, auf Freizeitaktivitäten, sich mit Freunden treffen, lernen sie besser, damit umzugehen.

— Was machen Paare anders, die mit dem unerfüllten Kinderwunsch gut zurechtkommen?

Es ist wichtig, gemeinsam einen Endpunkt zu definieren, etwa es bis zu einem bestimmten Alter zu versuchen oder gemeinsam eine Obergrenze bei IVF-Versuchen festzusetzen (*IVF: In-vitro-Fertilisation, Anm. d. Red.*). Und wenn es dann nicht klappt, sollten diese Paare es in ihre Biografien integrieren und nach anderen Alternativen und Lebensstilen suchen: Adoption, Pflegeelternschaft – oder überhaupt ein Leben ohne Kind.

