

Wenn sich der Kinderwunsch nicht erfüllt

Wie man sich vor übergriffigen Fragen schützt und wie es gelingen kann, die Kinderlosigkeit zu akzeptieren



Julia Langeneder weiß, wie heikel Fragen zum Thema Familienplanung sein können.

Frau Schatz, Sie haben ein Buch darüber geschrieben, wie schwierig es in unserer Gesellschaft ist, ungewollt kinderlos zu sein. Wie äußert sich das?

Anna Schatz: Mich ärgert, dass es so viele Fragen gibt: „Warum hast du keine Kinder?“ – das ist fast schon unverschämt. Ständig müssen sich kinderlose Frauen im gebärfähigen Alter rechtfertigen. Männer werden nicht gefragt. Mit meinem Buch wollte ich Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch eine Stimme geben.

Nadja Fritzer: Solche Fragen sind übergriffig! Auch in meiner Praxis ist dieser ständige

Rechtfertigungsdruck, den die Frauen erleben, Thema. Unsere Gesellschaft setzt Frausein mit Muttersein gleich, es wird oft nicht verstanden, wenn Frauen nicht Mutter sein wollen oder können. Dieser Druck, Frau und Mutter sein zu müssen, führt dazu, dass Frauen Selbstzweifel haben, sich als unzureichend erleben, denken, dass mit ihrem Körper etwas nicht stimmt, sie keine richtige Frau, keine richtige Partnerin sind. Ich plädiere immer dafür, dass die Leute offen mit Kinderlosigkeit umgehen, weil es langfristig entlastend ist, darüber zu sprechen.

Wie sollten Angehörige und „Eingeweihte“ mit diesem intimen Thema umgehen?

Fritzer: Wichtig ist, dass man Betroffenen signalisiert: Man ist füreinander da, hat ein offenes Ohr, aber man drängt nicht. Wichtig ist, dass das Gespräch wertfrei abläuft und man nicht gleich mit tollen Ratschlägen kommt. Gerade im Fall eines Frühaborts wird oft nicht verstanden, warum Frauen sehr trauern: „Du steigerst dich da rein“, heißt es dann. Man muss das als realen Verlust verstehen mit all der Trauer und Verzweiflung.

Schatz: Genau! Betroffene brauchen keine Ratschläge, sondern das Gefühl, der andere ist da, hört mir zu. Empathie ist das Wichtigste. Mein Partner war am Anfang so hilflos, er hat gesehen, wie traurig ich bin. Ich habe den Eindruck, Männer möchten immer etwas tun. Wenn es ein Problem gibt, möchten sie es lösen. Wir mussten lernen, dass wir uns gegenseitig traurig sein lassen dürfen, und mein Partner musste lernen, das auszuhalten.

Fritzer: Paare sollten wissen: Kinderlosigkeit ist keine Schwäche und soll kein Tabu sein, aber es ist ein sehr persönliches Thema, sie können Grenzen ziehen. Man kann sich zum Beispiel einen Satz zurechtlegen, mit dem man die Kinder-Frage beantwortet. Mit einer meiner Patientinnen, die eher lustig ist, habe ich den Satz erarbeitet: „Nein, im Moment gibt es keine Kinder, und wenn es so weit ist, bist du die Erste, die es erfährt.“ Man braucht sich nicht verpflichtet fühlen, sich zu erklären und zu rechtfertigen.

Schatz: Ich gehe inzwischen sehr offensiv damit um, wenn übergriffige Fragen kommen: „Das ist eine sehr persönliche Frage. Warum stellst du mir die?“

Frau Schatz, wie ist es Ihnen gelungen, die eigene Kinderlosigkeit zu akzeptieren?

Schatz: Ich habe über Jahre versucht, ein Kind zu bekommen, und hatte drei Fehlgeburten. Ich habe Verschiedenes abklären lassen, die Ursache ist nicht bekannt. Ich habe mich ganz bewusst gegen künstliche Befruchtung ent-

schieden, unter anderem, weil ich bei anderen erlebt habe, welcher Druck dahintersteckt. Auch aus Glaubensgründen wollte ich diesen Weg nicht gehen: Entweder es funktioniert natürlich oder eben nicht.

Fritzer: Es ist nicht selten, dass Frauen alles ausprobieren, von Fruchtbarkeitstees bis zur Reproduktionsmedizin – das ist kosten-, zeit- und energieintensiv, und es ist dann umso frustrierender, wenn es nicht klappt. Druck ist auch in der Partnerschaft ein Thema, wenn einer der Partner früher den Endpunkt sieht als der andere. Dann wäre es wichtig, dass man sich gemeinsam überlegt, wann es gut ist, mit den Versuchen aufzuhören, und sich auch daran hält. In der Krise ist es umso wichtiger, dass man sich nicht verliert. Und dann ist es wichtig, die eigene Kinderlosigkeit ins Leben zu integrieren und sich neu zu orientieren: mit einem Hobby, einem Haustier, einer Weiterbildung oder einer Reise. Es muss auch nicht zwangsläufig etwas Neues sein. Es heißt ja nicht, dass das Leben keinen Sinn hat, weil man kein Kind hat. Man kann sich auch darauf besinnen, was man hat, den Fokus mehr auf das lenken, was gut läuft, um mehr Lebensqualität und Lebensfreude zu haben. Es muss nicht immer die Weltreise sein oder die Anschaffung eines Hundes.

Schatz: Ich habe einen Hund. (lacht) Mir hat es sehr geholfen, mich zu entscheiden. Nicht mehr das Internet zu befragen. Ich habe mich um meinen Beruf gekümmert und viel Engagement in mein Buch gesteckt. Als kinderloses Paar würde ich auch schauen: Was mache ich in meiner Freizeit? Am Samstagnachmittag in den Zoo zu gehen, ist keine gute Idee. Man sollte sich ein paar Aktivitäten überlegen, bei denen das Thema Kinder keine Rolle spielt. //

Sie haben eine Frage rund um Familie, Partnerschaft, Kindererziehung? Dann schreiben Sie mir!
julia.langeneder@welt-der-frauen.at

Das Interview in voller Länge: welt-der-frauen.at/familienrat

Julias Gäste



Anna Schatz, Autorin („Wenn ich noch eine glückliche Mami sehe, muss ich kotzen“, Rowohlt Verlag, 15,90 Euro)



Nadja Fritzer, Klinische und Gesundheitspsychologin, Rechtspsychologin, Notfallpsychologin (psychologin-fritzer.at)