



## Kinderwunsch-Serie Teil 3: Psychische Belastung während der unerfüllten Kinderwunschzeit

Veröffentlicht von Christina Rehm am 15. Oktober 2018

Lesezeit ca. 5 Minuten



1 von 7 Paaren weltweit wird erst nach medizinischer Behandlung schwanger. Das sind sehr viele Paaren an und so ist es verwunderlich, dass man im Alltag jedoch nur sehr selten von Betroffenen hört. Manchmal kann man es sich denken. Aber wirklich offen redet kaum jemand darüber, das Thema Unfruchtbarkeit ist trotz seiner Relevanz in der Bevölkerung immer noch nicht gesellschaftskonform.

Manche Paare fühlen sich wie von einem Makel behaftet. Manche wollen nicht, dass man sie voller Mitleid ansieht, wenn wieder einmal eine Schwangerschaft angekündigt wird. Viele wollen lieber die wahren Gefühle nicht nach außen zeigen.

Und so kommt es vielleicht, dass die Mehrheit der Gesellschaft die psychische Belastung während der Kinderwunschzeit gar nicht verstehen kann, obwohl es für die meisten Frauen eine der emotional schwierigsten Zeiten in ihrem Leben ist. Natürlich ist ein unerfüllter Kinderwunsch auch für Männer eine unbefriedigende Situation, die psychische Belastung entsteht oftmals aber eher durch den Schmerz der Partnerin.

Viele berichten vom „stillen“ Schmerz, den sie nach außen nicht oder nur kaum zeigen, um dann beim Alleinsein verzweifelte und bittere Tränen zu weinen. Gelegenheiten zum Fühlen eines Schmerzes gibt es viele: Schwangerschaftsankündigungen im nahen Umfeld, Kontakt zu Babys und Schwangeren, das Einsetzen der Menstruation, Nachfragen von Bekannten. Man kann sich dem Schmerz, den der unerfüllte Kinderwunsch macht, kaum entziehen. Die allgegenwärtigen Kinder und Familien stoßen einen ständig mit der Nase darauf, was man nicht hat und lösen so schmerzhaftes Sehnsucht aus. Es fühlt sich ein wenig an wie ein blauer Fleck an einer blöden Stelle, die man sich wieder und wieder anhaut – es tut weh, immer wieder.

Interessanterweise geht es fast jeder Frau in der Kinderwunschzeit ähnlich. Egal ob Karrierefrau oder noch in der Ausbildung, egal ob schon Kinder da sind oder nicht.

## **Leitgedanke: „Bin ich schon schwanger?“**

Die ersten 6 Monate sind mehr spannend und aufregend als frustrierend. Endlich darf man die Verhütung weglassen. All die Jahre wurde einem eingebläut, immer zu verhüten, wenn man nicht schwanger werden möchte, denn schon ein ungeschützter Kontakt kann ausreichen. Nun entsteht der Gedanken, dass man nun dann bestimmt im ersten Zyklus ohne Verhütung schwanger werden wird, was nicht selten zu großer Enttäuschung führt. Die meisten Frauen erleben Symptome einer Scheinschwangerschaft in der 2. Zyklushälfte. Die Gedanken kreisen ständig darum, ob man schon schwanger ist. Wenn die Menstruation doch einsetzt, ist die Enttäuschung im ersten Moment groß, die Hoffnung ist aber spätestens bis zum nächsten Eisprung wieder da.

## **Leitgedanke: „Warum bin ich noch nicht schwanger?“**

Zwischen einer unerfüllten Kinderwunschzeit von ungefähr 6 Monaten bis zu 12 Monaten beginnen bei den meisten Frauen die Sorgen, warum es noch nicht geklappt hat mit einer Schwangerschaft und ob körperlich alles in Ordnung ist. Es werden die ersten Hilfsmittel eingesetzt: Tee, spermienförderndes Gleitgel, Globuli, Ovulationstests zur genauen Bestimmung des Eisprungs, der Geschlechtsverkehr wird genau geplant. Die Symptome einer Scheinschwangerschaft nehmen ein wenig ab. Bei Einsetzen der Menstruation sind die Enttäuschung und die Trauer dennoch sehr stark und oftmals klingen diese Gefühle auch nicht mehr ganz ab bis zur nächsten Chance. Viele Frauen verhalten sich irrational, machen sich starken Druck. Sie glauben, sie müssten sich noch mehr anstrengen, um endlich schwanger zu werden. Immer häufiger können „kleine“ Anlässe, wie die Schwangerschaft einer Bekannten, zu verzweifelten Heulattacken führen.

## **Leitgedanke: „Wann darf ich dieses Glück endlich auch erfahren?“**

Ab der magischen Grenze von 12 Monaten kann man weitere Untersuchungen beim Frauenarzt oder gleich in der Kinderwunschklinik beginnen. Für viele Frauen ist es eine besonders schmerzhaft Zeit. Sie müssen akzeptieren, dass es eventuell wirklich eine körperliche Ursache für den unerfüllten Kinderwunsch gibt. Die ersten Babys, die ungefähr zeitgleich mit dem eigenen Start in die Kinderwunschzeit gezeugt wurden, werden geboren. Viele Frauen fühlen sich verraten und vergessen vom Schicksal. Die Hoffnung, dass es eine Schwangerschaft noch auf natürlichem Wege klappt wird immer kleiner. Dennoch fühlen viele Frauen auch eine kleine Erleichterung, wenn sie sich in medizinische Behandlung begeben. Die ganz großen Heulkrisen sind ausgestanden, die Gefühle der Trauer, der Wut und des Frusts sind schon länger da und nehmen den Alltag und die Gedanken nicht mehr ganz so ein.

Das Besondere an der Kinderwunschzeit im Vergleich zu anderen emotionalen Belastungen ist, dass hier der Schmerz immer und immer wieder kommt. Im Normalfall wird die Trauer, die Wut oder der Frust mit der Zeit besser. Beim Kinderwunsch werden die negativen Gefühle bei jedem Zyklus erneuert und so entsteht eine wahre Spirale des Schmerzes. Viele Kinderwunschpatientinnen berichten von einer Grundtraurigkeit, die zwar mit zunehmender Dauer des unerfüllten Kinderwunsches immer mehr in den Hintergrund rückt, den Alltag aber doch negativ einfärbt. Falls diese Gefühle aber so stark werden, dass man den Alltag kaum noch bewältigen kann und/oder kaum noch Lebensfreude empfindet, ist es Zeit, sich Hilfe zu holen.

Die klassische Homöopathie hat die wunderbare Gabe, die psychische Belastung zu verringern. Einerseits ist dies möglich im Rahmen der chronischen Grundbehandlung und wird die gedrückte Grundstimmung verbessern. Zusätzlich gibt es Mittel, die in ganz akuten Situationen stark unterstützend wirken können, zum Beispiel wenn eine Schwangerschaftsankündigung einen völlig aus der Bahn wirft und in tiefe Verzweiflung stürzt. Zusätzlich wirkt die Homöopathie auch noch positiv auf den Rest des Körpers und insbesondere auf den Menstruationszyklus ein, so dass Sie rundum von einer homöopathischen Behandlung in der Kinderwunschzeit profitieren. Hierzu können Sie bereits mehr im 2. Teil der Kinderwunsch-Serie lesen.