



## Warum gerade wir?

---

**Wenn ungewollte Kinderlosigkeit die Seele belastet**

# Impressum

## **Herausgeberin:**

**Bundeszentrale für**

**gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Direktorin: Prof. Dr. Elisabeth Pott

Ostmerheimer Str. 220

51109 Köln

**[www.bzga.de](http://www.bzga.de)**

## **Verantwortlich für den Inhalt:**

Sonja Siegert

## **Fachliche Beratung:**

Federführung und Kontaktadresse:

Prof. Dr. B. Strauß

Universitätsklinikum Jena, Friedrich-Schiller-Universität

Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie

Stoyst. 3, 07740 Jena

## **Beiträge zur Erstausgabe dieser Broschüre:**

Dipl. Psych. K. Beyer (Jena), Dr. H. Felder (Gießen),

Dr. D. Gagel (Berlin), Dipl.-Psych. S. Goldschmidt (Leipzig),

Dipl.-Psych. K. Henning (Jena), Dr. W. Himmel (Göttingen),

Prof. Dr. Ch. Hölzle (Münster), Dr. E. Ittner (Göttingen),

Prof. Dr. H. Kentenich (Berlin), Prof. Dr. M. M. Kochen

(Göttingen), Dipl.-Psych. H. Stammer (Heidelberg),

Dr. Y. Stöbel-Richter (Leipzig), Dr. T. Wischmann (Heidelberg),

Dr. D. Ulrich (Berlin)

## **Gestaltung:**

co/zwo.design, Düsseldorf

## **Fotos:**

Alle Fotos von Espen Eichhöfer, Ostkreuz, außer

DesignPics S. 28 , fotolia S. 13, 37, 38, PhotoAlto S. 25

## **Druck:**

Rasch Druckerei und Verlag, Lindenstraße 47, 49565 Bramsche

**Auflage:** 1.30.08.13

## **Alle Rechte vorbehalten.**

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin

oder Empfänger an Dritte bestimmt.

## **Bestellung:**

BZgA

51101 Köln

Fax: 0221-8992-257

E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

**Bestellnummer: 13624001**



|  |          |
|--|----------|
| EIN WORT ZU BEGINN                                 | ..... 4  |
| Haben wir etwas falsch gemacht?                    | ..... 5  |
| Mit der ungewollten Kinderlosigkeit<br>umgehen     | ..... 7  |
| Wer kann uns helfen?                               | ..... 10 |
| Mögliche Belastungen in der Zeit<br>der Behandlung | ..... 17 |
| Wie weit wollen wir gehen?                         | ..... 30 |
| Wenn die Behandlung erfolglos bleibt               | ..... 32 |
| LITERATURTIPPS                                     | ..... 40 |
| ADRESSEN   | ..... 44 |

# Ein Wort zu Beginn

Viele Paare wünschen sich ganz selbstverständlich ein Kind. Manche planen den Nachwuchs fest in ihr Leben ein und sind überrascht, wenn die erhoffte Schwangerschaft auch nach längerer Zeit nicht eintritt. Es ist nicht immer einfach, damit fertig zu werden, und nicht selten erleben Paare die ungewollte Kinderlosigkeit als starke psychische Belastung. Während die einen ihre Lebensplanung neu überdenken und für sich eine Lösung zu zweit ohne Kind finden, suchen die anderen medizinische Hilfe. Die sich schnell entwickelnden medizinischen Verfahren lassen hoffen, auf diesem Wege doch noch ein eigenes Kind zu bekommen.

Dennoch führt auch der Einsatz der Reproduktionsmedizin häufig nicht zu dem ersehnten Kind. Etwa die Hälfte der Paare, die sich einer Therapie unterziehen, bleibt kinderlos. Sich damit abzufinden, fällt vielen nicht leicht. Aber auch die Zeit der medizinischen Behandlung erleben manche Betroffene mit Gefühlsschwankungen. Enttäuschungen wegen Therapiemisserfolgen und die Hoffnung, dass es vielleicht beim nächsten Behandlungsversuch klappt, wechseln sich in dieser Zeit schnell ab und lösen häufig ein Wechselbad der Gefühle aus.

Diese Broschüre spricht Probleme an, die eine ungewollte Kinderlosigkeit mit sich bringen kann, gibt Denkanstöße und zeigt Ihnen mögliche Wege, mit dieser Situation umzugehen.

## Haben wir etwas falsch gemacht?

Viele Paare, die auf die gewünschte Schwangerschaft warten müssen, erleben diese Situation als sehr schmerzlich. Leicht entsteht bei ihnen der Eindruck, nur sie hätten mit dem Problem zu kämpfen, da das soziale Umfeld eine Schwangerschaft immer noch als selbstverständlich empfindet.

Dass nicht von selbst funktioniert, was vielen Menschen so einfach zu gelingen scheint, kann sehr kränkend und frustrierend sein. Die innere Unruhe und Angst wächst, es könnte im nächsten Monat wieder nicht klappen. Dabei sind Wartezeiten durchaus nicht ungewöhnlich: Ein Drittel aller Paare muss länger als ein Jahr warten, bis sich eine erwünschte Schwangerschaft einstellt.\*

### SORGEN UND SELBSTVORWÜRFE

Zeigen medizinische Untersuchungen, dass die beiden Partner organisch gesund sind, suchen Paare, die dennoch nicht schwanger werden, oft nach anderen Ursachen ihrer Fruchtbarkeitsstörung.\*\* Zum Beispiel empfinden Frauen, die in der Vergangenheit einen Schwangerschaftsabbruch hatten, manchmal Schuldgefühle und sehen im Abbruch den Grund für ihre Unfruchtbarkeit. Dies ist in der Regel unbegründet, denn wissenschaftliche Studien zeigen, dass Frauen, die einen Schwangerschaftsabbruch hatten, genauso häufig schwanger werden können wie Frauen, die keinen hatten.

---

\* Mehr zu Wartezeiten finden Sie in der BZgA-Broschüre 1 „Ein kleines Wunder: Die Fortpflanzung“.

\*\* Mehr zu möglichen Fruchtbarkeitsstörungen finden Sie in der BZgA-Broschüre 2 „Wenn ein Traum nicht in Erfüllung geht ...“.



Manche Frauen und Männer haben möglicherweise Angst vor der lebenslangen Verantwortung, die sie als zukünftige Eltern für ihr Kind übernehmen würden, oder sie ringen in Verbindung mit dem Kinderwunsch mit anderen Konflikten. Möglicherweise sind ihnen diese Konflikte nicht einmal deutlich bewusst. Es ist beruhigend zu wissen, dass auch Menschen, die ohne Probleme Kinder bekommen, die gleichen Ängste und Nöte haben können.

Dennoch kann insbesondere bei chronischem Stress oder starken Ängsten ein Gespräch mit Dritten wie einem Psychologen oder einer Psychologin hilfreich sein. Es kann dabei unterstützen, zum Beispiel eine berufliche Belastung zu reduzieren oder mögliche Ängste und Konflikte im Zusammenhang mit dem Kinderwunsch zu klären.

## Mit der **ungewollten Kinderlosigkeit** umgehen

**Eine Kinderwunschbehandlung kann die Hoffnung auf ein Kind nicht immer erfüllen. Sich auch über ein Leben ohne eigene Kinder Gedanken zu machen, kann den Druck mindern, unbedingt ein Kind bekommen zu müssen, und neue Perspektiven eröffnen.**

Eventuell hilft Ihnen die Beantwortung folgender Fragen dabei: Wie können wir unser Leben auch ohne ein eigenes Kind glücklich gestalten? Welche Möglichkeiten bieten sich uns? Gibt es noch andere Lebensträume? Kommt für uns eine Adoption infrage?

Diese Fragen miteinander oder mit Freunden zu besprechen, kann dazu beitragen, eine möglicherweise folgende Kinderwunschbehandlung mit mehr Gelassenheit zu bewältigen oder eine andere Lebensperspektive zu entwickeln. Auch eine professionelle ärztliche oder psychologische Beratung kann Druck nehmen und Anspannung mindern. Das gilt nicht nur für den Anfang, wenn Sie von Ihrer Unfruchtbarkeit erfahren haben, sondern vor allem auch während der medizinischen Behandlungen. Nehmen Sie sich immer wieder Zeit, Entscheidungen nochmals zu überdenken und zu prüfen, ob sie zum jeweiligen Zeitpunkt noch für Sie gültig sind.

## TRAUER UND SCHMERZ

Der Anblick von werdenden Müttern oder glücklichen Eltern im Alltag löst bei vielen ungewollt kinderlosen Frauen und Männern Neid aus. Diese Reaktion ist verständlich, zumal den Paaren in solchen Situationen ihre eigene Kinderlosigkeit schmerzlich vor Augen geführt wird. Die Gefühle lassen sich auch nicht einfach ausschalten, und so ziehen sich manche Paare mit unerfülltem Kinderwunsch aus Selbstschutz von Freunden, Verwandten oder Bekannten zurück, bei denen die Geburt eines Kindes bevorsteht oder die bereits Kinder haben.

Obwohl etwa jedes siebte Paar ungewollt kinderlos ist, tabuisiert unsere Gesellschaft dieses Thema immer noch und geht zu wenig auf die Probleme von Betroffenen ein. Häufig treffen Männer und Frauen, die keine Kinder bekommen können, auf Unverständnis in ihrer Umwelt. Manche Menschen wissen über die Ursachen nur sehr schlecht Bescheid und können aus ihrer Unwissenheit die Betroffenen mit einer unbedachten oder gar anzüglichen Bemerkung tief verletzen. Schon Aussagen wie: „Wollt ihr eigentlich keine Kinder?“ können dazu führen, dass sich das Paar zunehmend distanziert und vielleicht sogar zu Notlügen greift, um dem Thema aus dem Weg zu gehen. Manche kapseln sich aus Angst vor unliebsamen Fragen immer mehr von Familie und Bekannten ab.

Die Tatsache, unfruchtbar zu sein, kann Frauen und Männer in eine seelische Krise stürzen. Die Diagnose trifft sie häufig hart. Oft machen sich die Betroffenen Selbstvorwürfe und fühlen sich in ihrem Selbstwertgefühl gekränkt.





Hinzu kommt in dieser kritischen Phase noch die Trauer um das Kind, das sie nicht bekommen können. Anders als bei denjenigen, die einen realen Menschen verloren haben, hat die Umwelt oftmals wenig Verständnis für die Trauer ungewollt kinderloser Paare und nimmt sie häufig nicht ernst. Sie begreift oft gar nicht, warum das Paar leidet. Das kann dazu führen, dass Betroffene sich immer mehr allein gelassen fühlen, sich noch mehr isolieren und depressiv gestimmt sind.

Wenn auch Sie solche Erfahrungen gemacht haben, kann es hilfreich sein, sich verständnisvollen Freunden oder Angehörigen anzuvertrauen oder Erfahrungen mit anderen Paaren auszutauschen, die in derselben Lage waren oder immer noch sind – zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe. Scheuen Sie sich auch nicht, bei Bedarf ärztlichen oder psychologischen Rat oder Beistand zu suchen. Es gibt auch Beratungsstellen, die Gespräche zu dieser Problematik anbieten.

## Wer kann uns **helfen**?

**Lässt eine erhoffte Schwangerschaft auf sich warten, suchen viele Frauen und Männer ärztlichen Rat. Fachärztinnen und -ärzte, etwa für Gynäkologie und Urologie, können Ihnen helfen, nach dem Grund für die Unfruchtbarkeit zu forschen – die genaue Ursache lässt sich jedoch nicht immer herausfinden. Je nach Diagnose werden Ihnen dann unterschiedliche medizinische Behandlungen vorgeschlagen.\***

Wichtig für eine eigenständige Entscheidung für oder gegen eine Therapie ist, sich vorab genau über die Art und Weise des Vorgehens, Dauer und etwaige Risiken zu informieren. Keine Ärztin und kein Arzt kann Ihnen die Entscheidung abnehmen. Sie bewusst zu treffen, ist jedoch sehr wichtig, Sie können so mögliche seelische und körperliche Belastungen sowie Risiken leichter beurteilen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, falls nötig mehrmals, wenn Ihnen bestimmte Zusammenhänge unklar sind oder Sie etwas nicht verstanden haben. Auch eine kurzzeitige psychologische Beratung kann Ihnen bei der Entscheidung helfen und Sie seelisch stärken.

Es ist auch möglich, sich im Internet über Ursachen und Therapien von Fruchtbarkeitsstörungen zu informieren. Die BZgA-Website [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de) etwa bietet viele wissenschaftlich fundierte Informationen zum unerfüllten Kinderwunsch. In Internetforen können Sie sich zudem mit anderen betroffenen Frauen und Männern austauschen, Erfahrungen teilen oder auch Hoffnungen und Ängste ansprechen. Aber Vorsicht: Die Angaben und Tipps im Internet sind nicht immer von

---

\* Mehr dazu finden Sie in der BZgA-Broschüre 2 „Wenn ein Traum nicht in Erfüllung geht ...“.



seriösen Anbietern und oft falsch oder unvollständig. Dies kann es notwendig machen, sich mit der Ärztin oder dem Arzt über die recherchierten Informationen zu beraten.

### **ÄRZTINNEN UND ÄRZTE**

Für die Diagnostik und Therapie von Fruchtbarkeitsstörungen sind im Allgemeinen Zentren oder Praxen für Reproduktionsmedizin zuständig. Manchen Paaren ist es jedoch lieber, sich mit ihrem Problem zunächst an ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt zu wenden oder die Frauenärztin bzw. den Frauenarzt ihres Vertrauens aufzusuchen. Gerade wenn Sie sich wegen einer möglichen Unfruchtbarkeit unsicher fühlen oder bedrückt sind, kann es eine Erleichterung sein, das Gespräch mit jemandem zu führen, den Sie schon kennen. Hier kann eine erste Beratung stattfinden und möglicherweise können erste Schritte zur Klärung des Problems besprochen werden. Bei länger andauernder Kinderlosigkeit ist es allerdings sinnvoll, auf Kinderwunschbehandlung spezialisierte Fachärztinnen und -ärzte zu Rate zu ziehen.

Auch wenn Sie sofort eine Kinderwunschpraxis oder ein Kinderwunschzentrum aufsuchen, kann es hilfreich sein, die Hausärztin oder den Hausarzt über die Behandlung zu informieren, damit sie oder er mögliche körperliche oder seelische Begleiterscheinungen richtig einordnen und Ihnen bei Bedarf auch Beratungsangebote nennen können.

## PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Es kann sehr schmerzlich sein, sich damit auseinanderzusetzen, dass man unfruchtbar ist. Auch eine Kinderwunschbehandlung empfinden viele Frauen und Männer emotional als sehr belastend und brechen sie häufig vorzeitig ab. Eine psychologische Beratung kann Paare dabei unterstützen, Stress abzubauen und Strategien zu entwickeln, die Behandlung und ihren ungewissen Ausgang besser zu bewältigen.

Viele Menschen stehen psychologischer Hilfe aber immer noch skeptisch gegenüber. Oft scheuen sich Paare, ihre ungewollte Kinderlosigkeit mit einer fremden Person zu besprechen und ihr die eigenen Gedanken und Gefühlen anzuvertrauen. Fehlende Informationen über die Verfahren und Ziele psychologischer Beratung sowie Vorurteile halten manche davon ab, derartige Hilfe in Anspruch zu nehmen, während sie die medizinische Unterstützung für selbstverständlich halten.

Aber genauso wie der Körper braucht auch die Seele manchmal Hilfe. Psychologische Angebote konzentrieren sich vor allem auf die Sorgen, die der unerfüllte Kinderwunsch mit sich bringen kann. Viele betroffene Frauen und Männer erleben, dass der Wunsch nach einem eigenen Kind ihr Denken und Fühlen zunehmend beherrscht und alles andere überlagert. Psychotherapeutische Gespräche können ihnen helfen, die Hintergründe und Zusammenhänge des oft großen Leidensdrucks zu begreifen und so wieder aus der Krise herauszufinden.

Manche Paare wachsen in dieser schwierigen Zeit als Paar noch enger zusammen, andere erleben aber auch Spannungen innerhalb ihrer Partnerschaft. Auch hier kann professionelle psychologische Hilfe dazu beitragen, die Konflikte besser zu erkennen, zu bewältigen und gemeinsam neue Lebensperspektiven zu entwickeln.



Die Beratungsgespräche bieten Ihnen Raum, über die Gefühle zu sprechen, die der unerfüllte Kinderwunsch in Ihnen auslöst. Auch kann angesprochen werden, welche Bedeutung der Kinderwunsch für den einzelnen Partner oder das Paar hat und welche persönlichen Krisen und Schwierigkeiten im sozialen Umfeld mit der ungewollten Kinderlosigkeit verbunden sind.

Daneben gibt es noch weitere psychologische Beratungs- und Therapieangebote. Einige können gezielt helfen, psychischen Stress besser bewältigen zu lernen, und so Gefühle von Angst und Niedergeschlagenheit während einer Kinderwunschbehandlung mindern. Andere können dabei unterstützen, die Behandlung mit weniger Anspannung zu beginnen, indem sie medizinisches Fachwissen, Informationen über den Ablauf einer Kinderwunschbehandlung sowie Strategien zur Selbsthilfe vermitteln.

## WO BERATUNG ANGEBOTEN WIRD

Einige reproduktionsmedizinische Einrichtungen bieten selbst psychologische Beratungen an oder kooperieren mit psychologischen Praxen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob sie oder er Ihnen eine solche Hilfe vermitteln kann. Auch die Kassen und Ärztekammern verfügen über Listen mit ortsansässigen Psychotherapeutinnen und -therapeuten, die von den Krankenkassen anerkannt sind.

Psychosoziale Beratungsstellen, etwa die Schwangerschaftsberatungsstellen der Wohlfahrtsverbände oder Frauengesundheitszentren, die – in der Regel kostenlos – Beratung für ungewollt kinderlose Paare anbieten, finden sich in allen größeren Städten. Die Adressen sind im Internet oder im Telefonbuch unter dem Namen ihrer Träger gelistet.\* Fragen Sie bei diesen Einrichtungen nach Fachkräften, die speziell zu ungewollter Kinderlosigkeit beraten. Die Beraterinnen und Berater können Ihnen weitere Informationen über organische Ursachen von Unfruchtbarkeit geben und Sie über die medizinischen Behandlungen und ihre Risiken aufklären. Des Weiteren können Sie sich nach Psychotherapieangeboten, Gesprächs- und Selbsthilfegruppen sowie nach möglichen Alternativen wie zum Beispiel Pflegschaft oder Adoption erkundigen.

Hilfe bei der Vermittlung unabhängiger psychosozialer Beratung bietet auch das Beratungsnetzwerk Kinderwunsch Deutschland (BKID)\*\* an, ein Zusammenschluss von qualifizierten Beraterinnen und Beratern, die Erfahrung in der psychosozialen Beratung bei Kinderwunsch und ungewollter Kinderlosigkeit haben (siehe hierzu auch den Info-Flyer „Ungewollte Kinderlosigkeit –

---

\* Adressen der Bundesverbände finden Sie am Ende der Broschüre. Eine Schwangerschaftsberatungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.familienplanung.de/beratungsstellensuche](http://www.familienplanung.de/beratungsstellensuche).

\*\* Siehe Adressliste am Ende der Broschüre.



Unterstützung und Begleitung für betroffene Paare“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend).

Informationen über die vielfältigen Aspekte des unerfüllten Kinderwunsches sind auf der Homepage [www.informationsportal-kinderwunsch.de](http://www.informationsportal-kinderwunsch.de) enthalten. Hier können sich Betroffene und am Thema Interessierte beispielsweise über die finanzielle Unterstützung bei der Inanspruchnahme von reproduktionsmedizinischer Hilfe oder die psychosozialen Beratungsangebote und über vieles mehr informieren.

Auf [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de) gibt es Informationen rund um die Diagnostik einer Fruchtbarkeitsstörung, ihre Behandlung sowie deren Chancen und Risiken. Außerdem sind dort Antworten auf die häufigsten Fragen zum Thema unerfüllter Kinderwunsch zu finden. Die integrierte Beratungsstellensuche bietet einen schnellen Zugang zu Beratungsstellen in Wohnortnähe.



## SELBSTHILFGRUPPEN

In Selbsthilfegruppen erleben Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch, dass sie nicht allein sind. Sie können die eigenen traurigen oder hoffnungsvollen Erfahrungen und Gedanken mit anderen ungewollt kinderlosen Frauen, Männern und Paaren teilen. In Gesprächen mit anderen Betroffenen können sie die eigene Situation besser verstehen lernen und im Austausch mit Gleichgesinnten oft neue Denkanstöße bekommen.

Es gibt unterschiedliche Formen von Selbsthilfegruppen:

- von Fachkräften angeleitete oder nicht angeleitete Selbsthilfegruppen,
- Selbsthilfegruppen für Frauen und Paare,
- offene Selbsthilfegruppen, an denen jeder teilnehmen kann,
- geschlossene Selbsthilfegruppen, bei denen die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt ist.

Im Allgemeinen dienen regelmäßige Treffen:

- zum Austausch von Erfahrungen,
- zur Weitergabe von Informationen,
- zur gegenseitigen Unterstützung.

Da sich das Angebot der Gruppen häufig verändert, erfährt man den aktuellen Stand beim Wunschkind e.V.\*

---

\* Siehe Adressliste am Ende der Broschüre.



## Mögliche Belastungen in der Zeit der Behandlung

**Zu Beginn der medizinischen Behandlung ist für die betroffenen Paare vieles erst einmal neu. Sie wissen noch nicht, was sie erwartet und wie sie darauf reagieren werden. Häufig nehmen daher Ängste und Unsicherheit vor und auch während der Behandlung zu.**

Um sich selbst zu beruhigen, flüchten sich manche Paare in Gedanken wie:

- „Wir ziehen die Behandlung durch, egal, was passiert“,
- „Was gemacht werden muss, muss gemacht werden“,
- „Die Behandlung ist der einzige Weg“,
- „Die Ärzte werden schon wissen, was sie tun“ oder
- „Wenn wir nicht hundertprozentig an einen Behandlungserfolg glauben, klappt es nicht“.

Viele Paare fühlen sich durch die medizinische Behandlung seelisch stärker belastet als körperlich: Der schnelle Wechsel von Hoffnung, Zuversicht und Optimismus zu Resignation, Niedergeschlagenheit und Trauer kann sehr zermürend sein.

## WIE KÖNNEN WIR UNS VORBEREITEN?

Bevor Sie sich für eine medizinische Behandlung entscheiden, ist es wichtig, dass Sie sich über die Vorgehensweise und mögliche Risiken genau informieren. Ebenso wichtig ist es, dass Sie als Paar mögliche Belastungen durch die Behandlung vorab miteinander besprechen. Dabei kann es hilfreich sein, eine Liste von Fragen durchzugehen, die sich aus ersten Gesprächen mit den Ärztinnen und Ärzten ergeben haben, wie etwa:

- Haben wir alle Informationen über die Behandlung, die wir brauchen?
- Wissen wir beide über den Ablauf der Therapie und über mögliche körperliche und seelische Auswirkungen Bescheid?
- Sind wir mit der bisherigen Betreuung zufrieden?
- Haben wir alle dringenden (beruflichen) Termine für diese Zeit verschoben oder abgesagt?
- Wem wollen wir von der Behandlung erzählen und wem eher nicht?
- Gibt es Freunde oder Bekannte, die uns in der kommenden Zeit helfen können?
- Welche Situationen beanspruchen uns stark im Alltag – in der Familie, im Beruf, in der Freizeit –, und wie können wir uns mehr Freiraum schaffen?
- Was können wir noch tun, um die Behandlung gut zu bewältigen?



Mit einer derartigen „Checkliste“ können sich Paare besser auf die medizinischen Therapien vorbereiten und sich zum Beispiel Terminstress ersparen. Auch Unsicherheiten und Ängste lassen sich eher verkraften, wenn sich beide Partner die Probleme bewusst machen, die eine Kinderwunschbehandlung mit sich bringen kann. Allein die medizinischen Methoden können bei vielen schon Unbehagen auslösen.

Daher ist es wichtig, sich darauf einzustellen, dass die Behandlung körperlich unangenehm und auch psychisch oft sehr anstrengend sein kann. Beide Partner können in dieser Zeit empfindlicher reagieren als sonst und eventuell häufiger unter Stimmungsschwankungen leiden.

Da sich vor allem die Frau den medizinischen Eingriffen\* und Behandlungen unterziehen muss, fühlt sie sich verständlicherweise häufig besonders belastet und hat den Eindruck, als würden der ganze Druck und die Verantwortung auf ihr allein liegen. Dabei können sich leicht Gefühle von Wut auf den Partner, ungerecht behandelt zu werden, und Enttäuschung über zu wenig Rücksichtnahme auf ihre Situation einstellen.

---

\* Mehr dazu erfahren Sie in der BZgA-Broschüre 3 „Sehnsucht nach einem Kind“.

Aber auch den Mann kann die Behandlung stark belasten. So äußern Männer häufig Ängste davor, in einem nicht vertrauten Umfeld und unter Zeitdruck Samen abgeben zu müssen. Nahezu ein Drittel der Männer gibt an, dass diese Situation für sie sehr unangenehm war. Auch die Praxis- oder Klinikatmosphäre kann dazu beitragen, den Druck noch zu verstärken. Hier kann schon helfen, wenn es zum Beispiel die Möglichkeit gibt, den Samen zu Hause zu gewinnen und dann in die Klinik zu bringen.



Da die Partnerin die Hauptlast der körperlichen Behandlung zu tragen hat, haben Männer außerdem häufig Schuldgefühle – insbesondere wenn der Grund für die ungewollte Kinderlosigkeit bei ihnen diagnostiziert wurde. Das medizinische Personal kann in solch psychisch schwierigen Situationen nur begrenzt helfen. Umso wichtiger ist es daher, dass die Partner offen miteinander sind und sich ihre Gefühle mitteilen.

## **ENTSPANNUNGSMETHODEN UND ALTERNATIVE VERFAHREN**

Wenn es Ihnen generell schwerfällt, sich zu entspannen, können in der anstrengenden Zeit der Kinderwunschbehandlung Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung sinnvoll sein. Entspannungstraining kann helfen, das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung wieder herzustellen. Entsprechende Kurse werden häufig von Volkshochschulen und Krankenkassen angeboten und können auch im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung erlernt werden.

Alternative Verfahren können ebenfalls eingesetzt werden, um Anspannung, Unsicherheit oder Ängste besser zu bewältigen. So zeigen verschiedene Studien, dass Akupunktur und einige Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin dazu beitragen können, dass Frauen während der Kinderwunschbehandlung weniger ängstlich und optimistischer sind. Es gibt zudem Hinweise darauf, dass Akupunktur während der Behandlung auch die Chance auf eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes erhöhen könnte. Hier ist jedoch noch weitere Forschung nötig.



## **DAS ZERMÜRBENDE WARTEN UND BANGEN**

Nach jedem Behandlungsschritt beginnt das große Warten. Das Paar beschäftigt Fragen wie: „Wird es dieses Mal klappen?“, „Werde ich dieses Mal schwanger?“. In dieser Zeit kann die seelische und körperliche Anspannung groß sein.

Unangenehm ist für viele Paare vor allem die Tatsache, dass sie die Behandlung selbst nicht beeinflussen und nichts anderes tun können als abzuwarten. Hinzu kommt, dass viele Paare dazu neigen, die Erfolgsaussichten der Behandlung zu überschätzen. Aber auch die heutige Medizin mit ihren modernen Methoden kann keine Wunder vollbringen. Eine medizinische Therapie ist immer nur ein Versuch und garantiert keinen Erfolg.\*

Tritt die Monatsblutung entgegen aller Hoffnungen doch ein, bricht oft erst einmal eine Welt zusammen. Die Betroffenen resignieren und denken: „Es war alles umsonst.“ Wut, Trauer und Schmerz wechseln einander ab. Vor allem Frauen erleben nach einem misslungenen Versuch oftmals eine Zeit großer Traurigkeit, weil sie sich nach den Behandlungen häufig matt und ausgelaugt fühlen.

---

\* Mehr dazu erfahren Sie in der BZgA-Broschüre 3 „Sehnsucht nach einem Kind“.

An diesem Punkt ist es wichtig, sich darüber klar zu werden, dass auch diese Enttäuschung zu einer Kinderwunschbehandlung dazugehören kann und der Misserfolg nichts mit persönlichem Versagen zu tun hat. Ist die Trauer sehr groß, können Freunde, die Familie oder andere Betroffene Sie unterstützen. Scheuen Sie sich nicht, deren Hilfe in Anspruch zu nehmen. Denn Trauern bedeutet, die Ereignisse verarbeiten zu können. Erst wenn die Trauer nachlässt, ist es an der Zeit, sich Gedanken über die nächsten Schritte zu machen und zu überlegen, ob Sie eine Behandlungspause einlegen wollen und ob Sie die Behandlung überhaupt weiterführen.

Lassen Sie sich genügend Zeit für Erholung, bevor Sie einen weiteren Behandlungszyklus planen. Der Abstand zwischen zwei Therapien hilft, seelisch und körperlich wieder zu Kräften zu kommen und sich zu stabilisieren. Sind Sie als Paar unterschiedlicher Ansicht, wie Sie weiter vorgehen wollen, kann ein Gespräch mit der Ärztin, dem Arzt oder in einer Beratungsstelle helfen.

## FOLGEN FÜR DIE PARTNERSCHAFT

Viele Paare berichten, dass es ihre Partnerschaft gestärkt hat, die anstrengende Kinderwunschbehandlung gemeinsam durchzustehen. Die Partner erleben in dieser Zeit häufig große Nähe, Zuwendung und gegenseitige Unterstützung. Sie nehmen sich mehr Zeit füreinander und gehen stärker auf den anderen ein als sonst. Studien, in denen betroffene Paare befragt wurden, bestätigen auch, dass ungewollt kinderlose Paare auf lange Sicht nicht weniger glücklich sind als Paare mit Kindern.

Mitunter kann die Partnerschaft aber unter einer länger andauernden Kinderwunschbehandlung leiden. Oftmals ist es schwer, dem anderen zu sagen, was einen bewegt oder welche Unterstützung man sich wünscht. Das kann dazu führen, dass auch Konflikte in der Partnerschaft nicht mehr angesprochen werden und nur noch das eine gemeinsame Ziel – ein eigenes Kind – zählt.

Dabei ist es gerade in dieser Zeit wichtig, die Bedürfnisse und Ansichten des anderen zu kennen, auch wenn sie von denen eigenen abweichen. Sprechen Sie miteinander über Ihre Gefühle, versuchen Sie, Ihre Partnerin oder Ihren Partner zu verstehen und seine Haltung zu respektieren. Mangelndes Verständnis oder das Gefühl, vom anderen benachteiligt zu werden, können Ängste auslösen und Feindseligkeiten schüren. Manchmal gibt einer dem anderen heimlich die Schuld an der ungewollten Kinderlosigkeit oder fühlt sich selbst beschuldigt. Manchmal quält einen der Gedanke, dem anderen wäre ein eigenes Kind weniger wichtig. Oder man hat Angst, der Partner oder die Partnerin könnte einen verlassen, wenn das ersehnte Kind nicht kommt.



Die psychisch und körperlich anstrengenden medizinischen Behandlungen können solche Gedanken und Ängste zusätzlich verstärken.

Wenn Sie merken, dass Sie sich häufiger wegen der Kinderlosigkeit streiten oder ähnlich negative Stimmungen über längere Zeit zwischen Ihnen und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin bestehen, versuchen Sie:

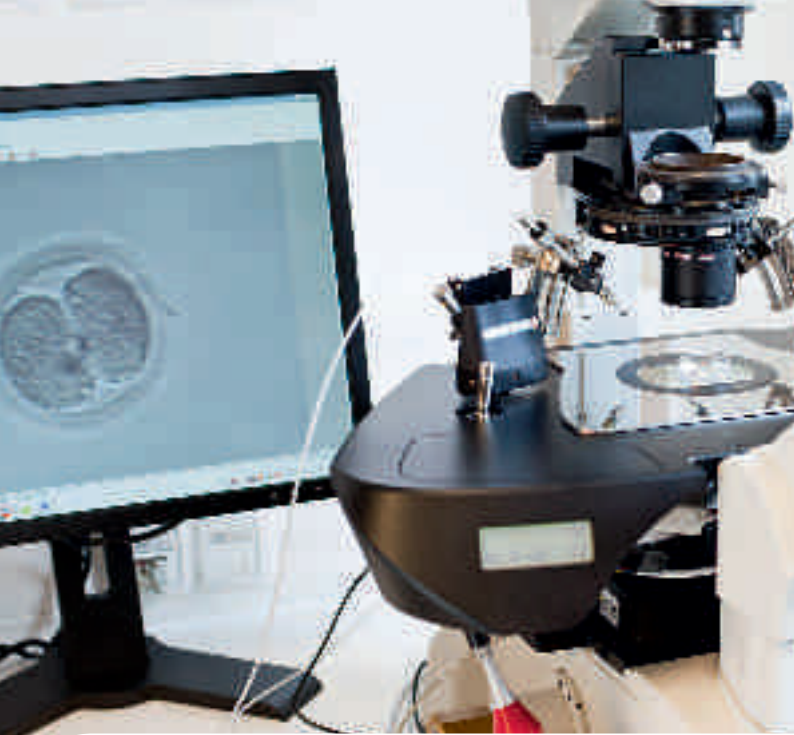
- eine negative Stimmung nicht eskalieren zu lassen, sondern mit dem Partner oder der Partnerin darüber zu sprechen;
- dem Partner oder der Partnerin keine Vorwürfe zu machen, sondern eher Wünsche zu äußern und dabei unterschiedliche Vorstellungen erst einmal zu akzeptieren;
- über die eigenen Gefühle zu sprechen und nicht die des Partners oder der Partnerin zu analysieren;
- bei anhaltenden Konflikten eventuell einen neutralen Gesprächspartner zu finden, zum Beispiel eine psychologische Beratung;
- die Kinderlosigkeit nicht mit „Schuld“ in Verbindung zu bringen.



## SEXUALITÄT

Häufig bleiben während der Kinderwunschbehandlung Lust und Freude an der gemeinsamen Sexualität auf der Strecke. Nicht wenige Paare berichten von sexuellen Schwierigkeiten während der Therapie. Spontaneität ist sehr wichtig für eine erfüllte Sexualität. Sie geht jedoch häufig verloren, wenn die Partner ihre sexuellen Aktivitäten sehr zielgerichtet auf die fruchtbaren Tage konzentrieren und darauf achten, nach Plan zu handeln. So gibt etwa die Basaltemperaturkurve den Zeitpunkt vor, an dem das Paar sexuell aktiv werden sollte. Oder aber die Ärztin oder der Arzt empfiehlt nach einer Hormonstimulation den genauen Zeitpunkt, um miteinander zu schlafen. Dies ist im Rahmen der Kinderwunschbehandlung sicher notwendig.

Legen Sie deshalb immer wieder Behandlungspausen ein, in denen Sie sich ohne Fixierung auf die fruchtbaren Tage Zeit für Ihr Sexualeben nehmen und wieder Ihr vertrautes Liebesleben zurückgewinnen können.



## BEFRUCHTUNG IM LABOR

Manche Paare können sich nicht so leicht mit dem Gedanken anfreunden, dass ihr zukünftiges Kind im Labor entstehen wird. Sie vermissen die Intimität der Zeugung. Einigen Paaren bereitet es auch Unbehagen, dass der Mann vor einer künstlichen Befruchtung den Samen durch Selbstbefriedigung gewinnen muss und die Eizelle der Frau außerhalb des Körpers befruchtet wird. Hinzu kommt bei manchen die Angst, ihre Samen- oder Eizellen könnten im Labor verwechselt werden.

Fragen tauchen auf wie: „Ist das überhaupt unser Kind?“ Besprechen Sie solche Ängste mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und bitten Sie darum, gemeinsam bei der Behandlung dabei zu sein. So ist es möglich, sich sicherer zu fühlen und später zusammen an das Erlebte zu erinnern.



## BEHANDLUNG UND BERUFSTÄTIGKEIT

Eine Fruchtbarkeitstherapie kann sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Unter Umständen wird es notwendig, dass sich die Frau zeitweise täglich in der Klinik oder Praxis behandeln lassen muss. Wenn Sie offen mit der Kinderwunschbehandlung umgehen, kann das zu schwierigen Situationen im Berufsleben führen: Welcher Vorgesetzte freut sich schon darüber, dass seine Mitarbeiterin erst häufig am Arbeitsplatz fehlt, um dann eventuell durch Mutterschaft und Elternzeit länger abwesend zu sein? Aus Erfahrungsberichten von Frauen ist bekannt, dass sie aus diesem Grund Nachteile an ihrem Arbeitsplatz in Kauf nehmen mussten oder bei Beförderungen und Fortbildungen übergangen wurden.

Genauso kann es schwierig werden, wenn Sie die Behandlung verschweigen wollen. Es ist dann notwendig, sich ständig etwas Neues einfallen lassen, um Fehlzeiten zu entschuldigen. Solche Notlügen haben oft zur Folge, dass man sich in Widersprüche verstrickt, außerdem können Schuldgefühle den psychischen Druck noch verstärken.

Letztendlich müssen Sie für sich selbst einschätzen und überprüfen, ob an Ihrem Arbeitsplatz ein so vertrauensvolles Klima herrscht, dass Sie offen über die Kinderwunschbehandlung sprechen können. Oftmals hilft es auch, nur einer Kollegin oder einem Kollegen, dem Sie vertrauen, davon zu erzählen und sich von ihr oder ihm unterstützen zu lassen.

Manche Frauen entschließen sich, ihren Beruf aufzugeben. Dieser Entschluss ist problematisch. Erstens ist die Geburt eines Kindes durch eine medizinische Therapie keineswegs garantiert. Und zweitens ist eine eigenständige berufliche Perspektive für Frauen heute sehr wichtig. Hinzu kommt: Tritt das erhoffte Ereignis nicht ein, ist es wichtig, auf die Arbeit zurückgreifen zu können und dort vielleicht neues Selbstbewusstsein und andere Lebensperspektiven zu schöpfen.

Zudem schafft es der Beruf oft, dass sich die Gedanken während der Therapie nicht immer nur um den Wunsch nach einem eigenen Kind drehen. Auch die sozialen Kontakte im Berufsleben können helfen, die Belastungen während und nach der Therapie besser zu bewältigen.

## Wie weit wollen wir gehen?

**Nur wenige Paare machen sich zu Beginn ihrer medizinischen Behandlung Gedanken über die Dauer der Therapie, die Anzahl der Versuche, mögliche Alternativen oder wie sie ihr Leben ohne ein eigenes Kind gestalten können. Sich vorab zu überlegen, welche Therapien man wie lange machen will und wo man seine Grenze setzt, kann jedoch mehr innere Ruhe und Sicherheit bringen. Auch im Verlauf des Behandlungsprozesses sollten diese Fragen im Blickfeld bleiben.**

Oftmals ändern sich die Prioritäten während der Behandlung, und es kann passieren, dass Sie sich diese Fragen nach dem ersten Behandlungszyklus anders beantworten als zu Beginn. Oder einer der beiden Partner möchte noch einen weiteren Versuch wagen, während der andere die medizinische Behandlung lieber abschließen will. Wichtig ist, sich gemeinsam für oder gegen eine Therapie zu entscheiden, denn so lassen sich mögliche Belastungen besser verkraften. Viele Paare, die etwaige Enttäuschungen mit einkalkulieren, kommen besser damit zurecht, wenn ein Versuch missglückt.

Je länger eine Kinderwunschbehandlung dauert, desto belastender wird sie von den allermeisten betroffenen Paaren erlebt. Manche Paare begrenzen deshalb Dauer und Art der medizinischen Behandlung und erwägen auch Alternativen in ihrer Lebensplanung. Andere wollen trotz schlechter Chancen auf Erfolg die Kinderwunschbehandlung nicht selbst beenden und können sich keine Alternative zum eigenen Kind vorstellen.

Diese Paare leiden besonders stark unter ihrem unerfüllten Kinderwunsch und machen sich Gedanken wie: „Ohne Kind hat unser Leben keinen Sinn!“, „Zu einer Familie gehört auch ein Kind!“ oder „Ohne ein eigenes Kind bin ich keine richtige Frau oder kein richtiger Mann.“

In solch einer schwierigen Situation, in der sich das Denken nur noch um ein eigenes Kind dreht und der Kinderwunsch das Leben beherrscht, kann es sehr hilfreich sein, wenn das Paar gemeinsam oder jeder für sich folgende Fragen beantwortet:

- Aus welchem Grund möchten wir eigentlich ein Kind?
- Was bedeutet ein Kind für unser beider Selbstbewusstsein?
- Wünscht sich einer von uns beiden stärker ein Kind?
- Welche Erwartungen setzen wir in dieses Kind?
- Können wir uns unser Leben ohne Kind vorstellen?

Anhand der Antworten lassen sich die Probleme leichter erkennen und eventuell auch besser bewältigen.

## **PAUSEN SIND WICHTIG**

Einige wenige Paare unternehmen sehr viele Versuche, um ein eigenes Kind zu bekommen, und unterziehen sich über Jahre hinweg verschiedenen Fruchtbarkeitstherapien.\* Dabei können Paare, die nichts unversucht lassen wollen, so unter Druck geraten, dass dadurch eine Empfängnis erschwert wird. Ratsamer ist es, zwischen den Behandlungszyklen ausreichend Pausen einzulegen und sich immer wieder zu erholen. Denn so lässt sich der möglicherweise zunehmende Erfolgsdruck, der sich ungünstig auf die Empfängnis auswirken kann, wieder abbauen.

---

\* Mehr dazu erfahren Sie in der BZgA-Broschüre 3 „Sehnsucht nach einem Kind“.

## Wenn die Behandlung **erfolglos** bleibt

Viele Paare bekommen auch nach langwierigen medizinischen Therapien kein Kind. Für die Betroffenen ist es oft schwierig, dies als Tatsache zu akzeptieren. Nach einer langen Zeit des Hoffens und Bangens empfinden viele eine tiefe Trauer und können sich nicht vorstellen, ohne eigenes Kind glücklich zu werden. Die Vorstellung von einem Leben ohne Kind ist ihnen zunächst einmal fremd. In solch einer Situation kann eine psychologische Beratung helfen, die eigene Traurigkeit zuzulassen und ihr den nötigen Raum zu geben, um schließlich die Gefühle der Ohnmacht zu überwinden und wieder Kraft und neue Lebensperspektiven zu finden.

Allerdings reagiert jedes Paar auf eine erfolglose Kinderwunschbehandlung anders. Manche berichten auch, dass sie nach Abschluss der Therapie eher erleichtert waren. Nach den ständigen Wechselbädern der Gefühle herrscht für sie nun Klarheit. Diese Gewissheit erleichtert es ihnen, die Situation besser zu verkraften.

### DIE SUCHE NACH ALTERNATIVEN

Viele Paare orientieren sich nach einer erfolglosen Fruchtbarkeitsbehandlung um und entwickeln neue Lebensperspektiven. Auf der Suche nach einem neuen Weg für die Zukunft können folgende Fragen hilfreich sein:

- Welche gemeinsamen Interessen und Ziele verbinden uns auch ohne Kind?
- Woran haben wir gemeinsam Freude?
- Welche anderen Dinge sind uns in der Partnerschaft wichtig?





Der Abschluss einer medizinischen Behandlung bedeutet für viele Paare die Chance, einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen. Sie versuchen, sich auf ihr künftiges Leben zu zweit zu konzentrieren, und finden Alternativen, auch ohne eigene Kinder glücklich zu werden. Während sich die einen eher stärker beruflich engagieren, finden die anderen ihr Glück in der gemeinsamen Freizeit oder im sozialen Umgang mit anderen Menschen. Studien zeigen, dass es zwischen kinderlosen Paaren und Paaren mit Kindern langfristig keine Unterschiede im Wohlbefinden, im Gesundheitszustand und in der Lebenszufriedenheit gibt. Den meisten Frauen und Männern gelingt es nach einiger Zeit, in einer für sie befriedigenden Weise mit dem unerfüllten Kinderwunsch abzuschließen. Viele geben sogar an, dass die Bewältigung des Abschieds von ihrem Kinderwunsch zu einer Stärkung der Partnerschaft geführt hat.

## DIE ADOPTION ALS EINE MÖGLICHKEIT

Für andere Paare bleibt der Wunsch, eine Familie mit Kindern zu gründen, ein entscheidendes Lebensziel. Für sie kann die Adoption eines Kindes eine Alternative sein. Wichtig ist jedoch, sich über die eigenen Beweggründe klar zu werden: Hat man die Trauer über den Abschied von einem leiblichen Kind hinreichend verarbeitet? Wird man dem Adoptivkind die Liebe und Zuwendung schenken können, die es braucht? Ist sich das Paar sicher, dass eine Adoption der richtige Weg ist?

Das Annehmen eines Kindes kann und sollte niemals ein Ersatz für ein leibliches Kind sein. Dies wird auch dem Adoptivkind nicht gerecht, das ein Recht darauf



hat, um seiner selbst willen angenommen zu werden. Eine Adoption erfordert von den künftigen Eltern eine offene Einstellung, Geduld und die Bereitschaft, ein Kind anzunehmen, das eine eigene, nicht immer einfache Lebensgeschichte mitbringt.

In einer Adoptionsvermittlungsstelle können adoptionswillige Paare diese Fragen offen besprechen und sich über ihre bewussten und unbewussten Motive klar werden, bevor sie sich entscheiden. Dort werden sie auch über die rechtlichen und sonstigen Voraussetzungen einer Adoption, über das Verfahren und die Adoptionsvermittlung informiert und können außerdem die individuellen Chancen auf die Bewilligung einer Adoption ausloten.



Bei einer Adoption geht es darum, für ein bereits existierendes Kind geeignete Eltern zu finden. Sie dient nicht dazu, den Kinderwunsch eines Paares zu erfüllen. Die Entscheidung richtet sich also in erster Linie nach dem Wohl des Kindes. Deshalb müssen die Adoptionswilligen auch sehr persönliche Fragen beantworten, ihre Lebensumstände und ihre Einkommensverhältnisse offenlegen. Diese Vermittlungsgespräche können leicht als kränkende und indiskrete „Elterneignungsprüfung“ erlebt werden, der sich Paare, die spontan schwanger werden können, niemals unterziehen müssen. Diese Gefühle sind verständlich. Es ist jedoch der gesetzliche Auftrag der Adoptionsvermittlung, das Wohl des Kindes in den Mittelpunkt zu stellen und ihm enttäuschende Erfahrungen zu ersparen. Deshalb ist einer Adoption eine angemessene Adoptionspflegezeit vorgeschaltet, in der geprüft wird, ob ein Eltern-Kind-Verhältnis entstanden ist und sich die Bedingungen für das Kind verbessert haben. Ein adoptiertes Kind hat aus juristischer Sicht dieselben Rechte wie ein leibliches Kind. Eine Adoption kann nur im Interesse des Kindes wieder aufgehoben werden.

Bei Paaren, die ein Kind adoptieren wollen, muss einer der Partner mindestens 25 Jahre alt und unbeschränkt geschäftsfähig sein. Ein Höchstalter für Adoptiveltern legt das Gesetz nicht fest, der Altersunterschied zwischen ihnen und dem Kind sollte allerdings nicht mehr als 40 Jahre betragen.\* Im Jahr 2011 wurden in Deutschland rund 1700 Kinder von fremden, das heißt nicht mit ihnen verwandten Personen adoptiert. Die Anzahl der Adoptionsbewerbungen betrug rund 6000. Das bedeutet, dass der Mehrzahl der Paare kein Kind vermittelt werden kann.

---

\* Empfehlung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesjugendämter



Häufig wünschen sich Adoptionswillige ein gesundes Baby oder ein möglichst kleines Kind. Gesetzlich kann ein Kind frühestens acht Wochen nach der Geburt zur Adoption freigegeben werden. 2011 waren rund ein Drittel der adoptierten Kinder unter drei Jahre alt.

Manche Kinder, für die Eltern gesucht werden, haben eine Behinderung oder sind krank. Wenn das zur Adoption freigegebene Kind schon älter ist, hat es womöglich längere Zeit unter ungünstigen Bedingungen gelebt und vielleicht Verhaltensauffälligkeiten entwickelt. Wenn sich aber Adoptionswillige zutrauen, ein schon älteres Kind mit besonderen Bedürfnissen anzunehmen, erhöhen sich ihre Chancen für eine Vermittlung.

Immer wieder wird berichtet, es sei bei ungewollt kinderlosen Paaren nach der Adoption eines Kindes spontan zu einer Schwangerschaft gekommen. Dies ist jedoch ein Mythos: Solche Fälle sind sehr selten. Seine Hoffnung darauf zu richten, wäre ein riskantes Motiv für eine Adoption. Die Eltern verbinden dann mit ihrem Adoptivkind Wünsche, die unrealistisch sind und die es nicht erfüllen kann.

## DIE AUFNAHME EINES PFLEGEKINDES

Auch die Aufnahme eines oder mehrerer Pflegekinder ist eine Möglichkeit, mit Kindern zu leben. Ob dies ein Weg für ein kinderloses Paar sein kann, muss jedoch persönlich und mit den Vermittlungsstellen sehr genau geprüft werden.

Fast alle Kinder, die in eine Pflegefamilie vermittelt werden, waren in Not und haben eine schwierige Lebensgeschichte. Möglicherweise wurden sie in ihren Herkunftsfamilien vernachlässigt, misshandelt oder missbraucht. Sie brauchen liebevolle Zuwendung und verlässliche Bezugspersonen, manche benötigen auch eine zusätzliche Förderung oder eine Therapie.

Pflegeeltern müssen sich also zutrauen, eine Bindung zu einem Kind aufzubauen, das schwierige, vielleicht verletzende Erfahrungen gemacht hat und das erst wieder lernen muss, Vertrauen zu fassen. Das kann ein langer und oft anstrengender, aber auch lohnenswerter Prozess sein.



Gleichzeitig ist es das Ziel des Jugendamtes, die leiblichen Eltern der Kinder so weit zu stabilisieren, dass sie ihre Erziehung und Versorgung wieder selbst übernehmen können. Dies bedeutet für die Pflegeeltern und auch für die Pflegekinder, dass ihr Zusammenleben möglicherweise zeitlich begrenzt ist, und macht die Aufgabe der Pflegeeltern unter Umständen schwerer. Abhängig vom jeweiligen familiären Hintergrund bleiben manche Kinder so nur für kurze Zeit in der Pflegefamilie, andere länger und einige auch dauerhaft, bis sie selbstständig geworden sind.

Die elterliche Sorge verbleibt bei einem Pflegeverhältnis bei den leiblichen Eltern oder wird einem Vormund des Kindes übertragen. Allerdings haben die Pflegeeltern die Entscheidungsbefugnis in Angelegenheiten des täglichen Lebens des Kindes, wenn das Pflegeverhältnis länger andauert. Die Pflegeeltern erhalten eine staatliche finanzielle Unterstützung für den Unterhalt des Kindes und für ihren erzieherischen Einsatz.

Das Jugendamt erstellt gemeinsam mit den Pflegeeltern und – falls möglich – den leiblichen Eltern einen Hilfeplan, der Aufgaben, Ziele und Vereinbarungen für beide Familien enthält. Von den Pflegeeltern wird erwartet, dass sie mit dem Jugendamt gut zusammenarbeiten und gegebenenfalls den Kontakt mit der Herkunftsfamilie des Kindes aufrechterhalten. Dazu gehören eine große Portion Offenheit sowie die Bereitschaft, an der Lösung entstehender Konflikte mitzuarbeiten.

Jugendämter und andere Vermittlungsstellen bieten Seminare an, in denen interessierte Paare sich auf ihre Aufgabe als Pflegeeltern vorbereiten können.

## Literaturtipps





Evers, M., Friedemann, E.-V. (2007)

### **Handbuch Adoption**

#### **Der Weg zur glücklichen Familie**

Das umfassende Handbuch informiert ausführlich über die Inlands- und Auslandsadoption sowie über die Langzeitpflege von Kindern. Es enthält Angaben zu rechtlichen und finanziellen Aspekten einer Adoption sowie viele Checklisten und Kontaktadressen. Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse der Kinder und die Hoffnungen der Paare mit Kinderwunsch sowie die Situation der leiblichen Eltern. Die Autorinnen beschreiben auch, welche Probleme sich im Familienalltag ergeben können und wo Adoptiv- und Pflegeeltern Hilfe finden.

Khaschei, K., Feibner, T., (2012)

### **Hoffnung Kind**

#### **Wege und Perspektiven zum erfüllten Kinderwunsch**

Eine Kinderwunschbehandlung kann seelisch und körperlich sehr belastend sein. Der Ratgeber will Paare mit unerfülltem Kinderwunsch dabei unterstützen, in dieser Zeit die richtigen Entscheidungen zu treffen. Er informiert über mögliche Ursachen einer Fruchtbarkeitsstörung, die verschiedenen medizinischen Behandlungen sowie finanzielle und rechtliche Aspekte. Wie Paare die Zeit des Wartens bewusst gestalten können, wie sie Krisen begegnen und mit Familie und Freunden über die Behandlung sprechen, wird ebenfalls ausführlich beschrieben, ebenso wie mögliche Alternativen für ein Leben ohne Kinder.



Hyatt, M. (2012)

### **Ungestillte Sehnsucht**

#### **Wenn der Kinderwunsch uns umtreibt**

Mit 32 Jahren erfährt Millay Hyatt, dass sie keine Kinder bekommen kann. Der Wunsch aber ist so intensiv, dass sie und ihr Mann mithilfe alternativer Heilmethoden, der Medizin und schließlich in Adoptionsseminaren versuchen, doch noch Eltern zu werden. Wie ihnen geht es vielen anderen Paaren in Deutschland. Viele gehen über körperliche, seelische und finanzielle Grenzen hinaus, um ihre Sehnsucht nach einem Kind zu stillen. Was treibt sie an? Wie werden sie mit der Belastung fertig? Welche Rolle spielen dabei Familie, Freunde, die Gesellschaft? Millay Hyatt befragt sich selbst und zahlreiche Gesprächspartner. Im Mittelpunkt ihres Buches stehen die Erfahrungen, Motivationen und der Schmerz Betroffener.

Moretti, C. und M. (2012)

### **Baby-Bingo**

#### **Die Achterbahnfahrt eines glücklichen Paares in der Kinderwunschzeit**

Viele Paare, die ein Kind wollen, müssen lange oder gar vergeblich auf die Erfüllung ihres Wunsches warten. Dabei nehmen sie oft jede Möglichkeit wahr, damit die ersehnte Schwangerschaft doch noch Wirklichkeit wird, von Akupunktur bis zur fortpflanzungsmedizinischen Behandlung. Doch was passiert, wenn nichts passiert? Carla und Martin Moretti sind ein solches Paar, dessen Wunschkind auf sich warten lässt. In ihrem Buch erzählen sie abwechselnd von ihren Erfahrungen.

Wischmann, T., Stammer, H. (2010)

### **Der Traum vom eigenen Kind**

#### **Psychologische Hilfen bei unerfülltem Kinderwunsch**

Der Ratgeber beschäftigt sich wissenschaftlich fundiert mit seelischen Ursachen und Folgen ungewollter Kinderlosigkeit. Er fasst die wesentlichen medizinischen Informationen allgemeinverständlich zusammen. Anhand vieler Fallbeispiele werden außerdem Veränderungen im persönlichen Erleben und in der Paarbeziehung beschrieben, die im Verlauf einer fortpflanzungsmedizinischen Behandlung häufig auftreten. Im Mittelpunkt stehen dabei psychologische Hilfen sowie ein Leitfaden für den konstruktiven Umgang mit dem unerfüllten Kinderwunsch. Thema ist auch, wie Paare Vorurteilen und „gut gemeinten“ Ratschlägen begegnen können.

Zehetbauer, S. (2007)

### **Ich bin eine Frau ohne Kinder**

#### **Begleitung beim Abschied vom Kinderwunsch**

Für Kinderlosigkeit gibt es viele Gründe: Manche Menschen können keine Kinder bekommen, anderen fehlt der richtige Partner oder die Lebenssituation passt nicht. Manche möchten ohne Kinder leben. Die Autorin geht auf die verschiedenen Gründe für Kinderlosigkeit ein, spricht mit Fachleuten und gibt Erfahrungsberichte von Betroffenen wieder. Wie man mit Trauer und Ohnmacht, Wehmut oder Neid umgehen und wie man auch ohne Kinder sein Leben gestalten kann, stellt sie einfühlsam und kompetent dar.

# Adressen

**Beratungsnetzwerk Kinderwunsch  
Deutschland e.V. (BKID)**  
**c/o Institut für Medizinische Psychologie  
Universitätsklinikum Heidelberg**  
Bergheimer Str. 20  
69115 Heidelberg  
Telefon: 06221 568137  
Fax: 06221 565303  
E-Mail: [info@bkid.de](mailto:info@bkid.de)  
[www.bkid.de](http://www.bkid.de)

**Deutsche Gesellschaft für Psychoanalyse,  
Psychotherapie, Psychosomatik und  
Tiefenpsychologie e.V. (DGPT)**  
Johannisbollwerk 20  
20459 Hamburg  
Telefon: 040 75664990  
Fax: 040 756649929  
E-Mail: [psa@dgpt.de](mailto:psa@dgpt.de)  
[www.dgpt.de](http://www.dgpt.de)

**Deutsche Psychotherapeuten  
Vereinigung e.V. (DPTV)**  
Am Karlsbad 15  
10785 Berlin  
Telefon: 030 2350090  
Fax: 030 23500944  
E-Mail: [bgst@dptv.de](mailto:bgst@dptv.de)  
[www.dptv.de](http://www.dptv.de)

**Verband psychologischer  
PsychotherapeutInnen im BDP e.V. (VPP)**

Am Köllnischen Park 2  
10179 Berlin  
Telefon: 030 2063990  
Fax: 030 20639912  
E-Mail: [info@vpp.org](mailto:info@vpp.org)  
[www.vpp.org](http://www.vpp.org)

**Wunschkind e.V.  
Verein der Selbsthilfegruppen für Fragen  
ungewollter Kinderlosigkeit**

Fehrbellinerstr. 92  
10119 Berlin  
Telefon/Fax: 0180 5002166  
E-Mail: [kontakt@wunschkind.de](mailto:kontakt@wunschkind.de)  
[www.wunschkind.de](http://www.wunschkind.de)

Der überregionale Verein organisiert und koordiniert den Erfahrungs- und Meinungsaustausch von Selbsthilfegruppen und unterstützt Betroffene bei der Neugründung von Gruppen. Gegen Rückporto kann man Informationsblätter und eine Broschüre erhalten. Der Verein gibt außerdem für seine Mitglieder das Nachrichtenblatt Blickpunkt heraus.

Die folgenden Verbände sind Träger von Beratungsstellen, in denen Paare mit unerfülltem Kinderwunsch beraten werden. Über den jeweiligen Bundesverband kann die nächste Beratungsstelle erfragt werden:

**Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.**

Heinrich-Albertz-Haus  
Blücherstr. 62/63  
10961 Berlin  
Telefon: 030 26309-0  
E-Mail: [info@awo.org](mailto:info@awo.org)  
[www.awo.org](http://www.awo.org)

**Deutscher Caritasverband e.V.**

Karlstr. 40  
79104 Freiburg i. Br.  
Telefon: 0761 200-0  
E-Mail: [info.schwangerschaft@caritas.de](mailto:info.schwangerschaft@caritas.de)  
[www.caritas.de](http://www.caritas.de)

**Deutsches Rotes Kreuz e.V.**

Carstennstr. 58  
12205 Berlin  
Telefon: 030 85404-0  
Fax: 030 85404-450  
E-Mail: [drk@drk.de](mailto:drk@drk.de)  
[www.drk.de](http://www.drk.de)

**Diakonie Deutschland – Evangelischer Bundesverband  
Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e.V.**

Caroline-Michaelis-Str. 1  
10115 Berlin  
Telefon: 030 65211-0  
Fax: 030 65211-3333  
E-Mail: [diakonie@diakonie.de](mailto:diakonie@diakonie.de)  
[www.diakonie.de](http://www.diakonie.de)

**donum vitae Bundesverband e.V.**

Breite Str. 27  
53111 Bonn  
Telefon: 0228 38673-43  
Fax: 0228 38673-44  
E-Mail: [info@donumvitae.org](mailto:info@donumvitae.org)  
[www.donumvitae.org](http://www.donumvitae.org)

**pro familia Bundesverband e.V.**

Stresemannallee 3  
60596 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 26957790  
Fax: 069 269577930  
E-Mail: [info@profamilia.de](mailto:info@profamilia.de)  
[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

**Sozialdienst katholischer Frauen Gesamtverein e.V. (SkF)**

Agnes-Neuhaus-Str. 5  
44135 Dortmund  
Telefon: 0231 557026-0  
Fax: 0231 557026-60  
E-Mail: [info@skf-zentrale.de](mailto:info@skf-zentrale.de)  
[www.skf-zentrale.de](http://www.skf-zentrale.de)

**BERATUNG IN DER NÄHE FINDEN**

Schwangerschaftsberatungsstellen beraten auch zum Thema unerfüllter Kinderwunsch.

Auf [familienplanung.de](http://familienplanung.de) kann eine Beratungsstelle in der Nähe schnell und bequem gefunden werden:

**[www.familienplanung.de/beratungsstellensuche](http://www.familienplanung.de/beratungsstellensuche)**

# Informationen im Internet

## **[www.informationsportal-kinderwunsch.de](http://www.informationsportal-kinderwunsch.de)**

Das Informationsportal richtet sich an Betroffene und am Thema Interessierte, die sich über die finanzielle Unterstützung bei der Inanspruchnahme von reproduktionsmedizinischer Hilfe, die psychosozialen Beratungsangebote und über vieles mehr informieren wollen.

## **[www.ungewolltkinderlos.de](http://www.ungewolltkinderlos.de)**

Die Website richtet sich an Frauen und Männer, die trotz reproduktionsmedizinischer Behandlung keine Kinder bekommen haben. Erfahrungsberichte, Unterstützungsangebote, mögliche Alternativen für ein Leben ohne Kinder sowie Literaturempfehlungen sollen Betroffenen Mut machen.

## **[www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)**

Unter dem Stichwort „Adoption“ gibt der Familienwegweiser des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) wichtige Hinweise zu rechtlichen Fragen der Adoption.

## **[www.pfad-bv.de](http://www.pfad-bv.de)**

PFAD Bundesverband der Pflege- und Adoptivfamilien e.V.





**[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)**

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stellt im Internet wissenschaftlich fundierte Informationen für Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch zur Verfügung. Was tun, wenn der Kinderwunsch unerfüllt bleibt? Was beeinflusst die Fruchtbarkeit? Was kann die Fortpflanzungsmedizin? Mit Beratungsstellensuche, Lexikon u.v.a.m.

# Das Broschürenset „Kinderwunsch“



## Ein kleines Wunder: Die Fortpflanzung

### Fruchtbarkeit bei Frau und Mann

Best.-Nr. 13621001 (deutsch)

Best.-Nr. 13621061 (türkisch)



## Wenn ein Traum nicht in Erfüllung geht ...

### Kinderwunsch und Unfruchtbarkeit

Best.-Nr. 13622001 (deutsch)

Best.-Nr. 13622061 (türkisch)



## Sehnsucht nach einem Kind

### Möglichkeiten und Grenzen der Medizin

Best.-Nr. 13623001 (deutsch)

Best.-Nr. 13623061 (türkisch)



## Warum gerade wir?

### Wenn ungewollte Kinderlosigkeit die Seele belastet

Best.-Nr. 13624001 (deutsch)

Best.-Nr. 13624061 (türkisch)

Die Broschüren können kostenlos bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bestellt werden.

Bestelladresse: BZgA, 51101 Köln, E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

Weitere Informationen zum vielfältigen Beratungsangebot zu Fragen rund um Schwangerschaft, Verhütung, Familienplanung und unerfüllter Kinderwunsch finden Sie auch unter [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de).

**Nicht selten erleben Paare eine ungewollte Kinderlosigkeit als starke seelische Belastung. Während die einen ihre Lebensplanung neu überdenken und für sich eine Lösung ohne leibliches Kind finden, suchen die anderen medizinische Hilfe. Doch der Einsatz der Reproduktionsmedizin führt oft nicht zu dem ersehnten Kind: Etwa die Hälfte der Paare, die sich einer Therapie unterziehen, bleibt kinderlos. Sich damit abzufinden, fällt vielen nicht leicht.**

**Aber auch die Zeit der medizinischen Behandlung ist emotional anstrengend: Hoffnung und Enttäuschung können in dieser Zeit schnell abwechseln und lösen häufig ein Wechselbad der Gefühle aus.**

**Diese Broschüre spricht Probleme an, die eine ungewollte Kinderlosigkeit mit sich bringen kann, gibt Denkanstöße und zeigt Ihnen mögliche Wege, mit dieser Situation umzugehen und Hilfe zu bekommen.**

**[www.familienplanung.de/kinderwunsch](http://www.familienplanung.de/kinderwunsch)**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
51101 Köln