

Birgit Zart

Das **Kinder**  
**wunsch**  
**Buch** für Männer



Birgit Zart

Das **Kinder**  
**wunsch**  
**Buch** für Männer

ARISTON 



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright*  
liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

## Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2011 Ariston Verlag  
In der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte vorbehalten  
Umschlaggestaltung: Griesbeck Design  
unter Verwendung eines Motivs von getty images/Smith Collection  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Printed in GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-424-20045-4

# Inhalt

## Einleitung

<b>Männer in der Kinderwunschzeit brauchen auch Hilfe</b> . . . . .	7
---	---

## 1. Kapitel

<b>Wenn der Kinderwunschweg in die Sackgasse führt</b> . . . . .	17
Von Kinderwunschwegen und -fallen . . . . .	24
Von der Phase der Experimente zur medizinischen Diagnose . . . . .	30

## 2. Kapitel

<b>Der Kinderwunsch braucht immer eine Strategie</b> . . . . .	45
Wenn der Kinderwunsch in ein Burnout führt . . . . .	56

## 3. Kapitel

<b>Ressourcen erkennen und ausbauen</b> . . . . .	65
Vertrauen und Geduld . . . . .	68
Das ausgewogene Konto einer Partnerschaft . . . . .	75

Körperliche Ressourcen der Zeugungskraft . . . . .	79
Ursachen für eine verminderte Zeugungsfähigkeit . . .	85
Ernährung und Zeugungswahrscheinlichkeit . . . . .	92

### 4. Kapitel

<b>Der unerfüllte Kinderwunsch im Alltag</b> . . . . .	105
Ein Wunsch entsteht . . . . .	107
Den Kinderwunsch verschweigen . . . . .	115
Wenn es Babys in der Umgebung zu regnen scheint . . . . .	123

### 5. Kapitel

<b>Zur ursprünglichen Sexualität zurückfinden</b> . . . . .	143
Hände weg vom Kalendersex . . . . .	146
Rettet die Spermien! . . . . .	154

### 6. Kapitel

<b>Machen Sie sich Ihr Unterbewusstsein zum Partner</b> . .	165
Unsere inneren Modelle der Elternschaft . . . . .	170
Wie das Einspielen neuer Erfahrungen funktionieren kann . . . . .	176
Das Wunder verstehen . . . . .	180
Erst nach der Pubertät sind wir ein ganzer Mann . . . .	200

# *Einleitung*

Männer in der Kinderwunschzeit  
brauchen auch Hilfe





Häufig begleiten sie ihre Frauen in meine Praxis, deren letzte Hoffnung ich zu sein scheine. Mittlerweile kann ich ihnen ansehen, was sie auf ihrem oft langen Kinderwunschweg hinter sich haben. Ich kenne die Strapazen, denen sie sich unterziehen, und die Krisen, die sie durchleben. Sie haben die verschiedensten Vitaminkuren hinter sich, essen brav die Salatdekoration auf dem Steakteller, verzichten auf Fahrradtouren und ihr geliebtes Feierabendbierchen. Sie meiden die Sauna und haben die Sitzheizungen ihrer Autos längst schon ausgebaut.

In ihrer heldenhaften Liebe zu ihren Frauen und vor allem aus dem Bedürfnis heraus, dass diese endlich wieder glücklich sein können, sind sie bereit, fast alles zu tun, was sie der Erfüllung des Kinderwunsches ein wenig näherbringt – oder näherbringen *könnte*. So hat sich nach und nach ihr ganzes Leben verändert. Längst hat der Kinderwunsch in traditionell wichtige Lebensbereiche eines Mannes eingegriffen: Essen, Trinken, Sport und Sex.

Ein Mann an der Seite einer Kinderwunschfrau darf nichts falsch machen. Zu viele Tränen hat er in der Vergangenheit schon nicht trocknen können, zu viele Familienfeste hat er gemeinsam mit ihr gemieden, um dort nicht all den neugeborenen Nichten und Neffen begegnen zu müssen.

Er könnte ja einen Fehler machen, sollte man ihm eines dieser süßen kleinen Babys prompt in die Arme legen. Der Mann fühlt sich unter Druck: Gibt er sich desinteressiert, läuft er Gefahr, seine Frau könne annehmen, sein eigener Kinderwunsch sei nicht groß genug. Verhält er sich kinderlieb und herzlich, dann macht seiner Frau möglicherweise der Gedanke schwer zu schaffen, dass sie ihm ein solches Geschenk bisher nicht machen konnte. Anscheinend kann sie nicht, was für alle Welt das Einfachste ist – ihm ein Kind gebären.

Wie leicht wird er damit zum Co-Vermeider. Er bleibt dann lieber gleich mit ihr zuhause und demonstriert traute Zweisamkeit. Dabei droht der Haussegen öfter schief zu hängen, als ihm lieb wäre, denn täglich warten genügend Gelegenheiten, in ein neues Fettnäpfchen zu treten. Inzwischen sind sie, die Männer, allesamt Meister darin, an den Mienen ihrer Partnerinnen die Gefühlswetterlage immer wieder neu zu errahnen.

So oder so ähnlich sind die Werdegänge meiner Wunschväter. Und wenn sie mich das erste Mal besuchen, versuchen sie auch mich einzuschätzen, und dies mit einer erstaunlichen Routine! So überprüfen sie mich kritisch: Welche weitere Erfolg versprechende Diät werde ich ihnen wohl aufdrängen? Wie viele zusätzliche Tropfen, Tinkturen oder chinesische Kräutertees, die Insiderkreise scherzhaft auch als Zeckensuppe bezeichnen, würde ich empfehlen? Welche erneuten Einschränkungen würden nun auf sie warten und welche weiteren Eingriffe in ihr Liebesleben?

Beschützend halten sie die Hand ihrer Angebeteten, obwohl sie die Tränen, die ihre Frau während des Erzählens ihrer Kinderwunschgeschichte vergießt, kaum mehr ertra-

gen können. Doch warten die Männer tapfer auf meine Verordnungen, die aus ihrer Sicht nun unweigerlich folgen müssten.

Die erste Entspannung stellt sich zumeist dann ein, wenn ich angesichts dieser verzweifelten Gefühlsausbrüche gelassen bleibe, sie anerkenne und erkläre, dass jede geflossene Träne nun in der Seele keinen Schaden mehr anrichten kann. Wenn sie versuchen, ihre Frauen mit Worten zu trösten, halte ich sie sanft zurück und bitte sie: »Halte sie nur. Sei einfach da. Lass die Tränen fließen, denn sie heilen.«

Die Entspannung wächst, sobald den Kinderwunschmännern klar wird, dass es keine weiteren Tinkturen, Kuren oder Diäten geben wird. Auch wenn ich ihnen einen Kaffee anbiete oder in einer Anamnesepause gerne auch mal eine Zigarette mit ihnen rauchen gehe, fällt die Anspannung zunehmend ab. Wenn ich die meisten dieser doch oft verzweifelten Maßnahmen aus ihrem Alltag streiche und alles wieder in ein vernünftiges Maß bringe, geht es ihnen noch besser. Ganz für mich einnehmen kann ich sie, wenn ich mit ihnen und ihren Frauen gemeinsam eine vernünftige Strategie für den Kinderwunschweg erarbeite.

Eine Strategie, mit der sie eine Empfängnis wahrscheinlicher machen als zuvor. Denn nur mit dieser Perspektive lässt sich die Chance auf eine Schwangerschaft realistisch erhöhen. Eine Garantie für eine Schwangerschaft gibt es nicht.

Ganz egal, für welchen Weg zum Kind man sich auch entscheidet – am Ende muss man auf ein kleines Wunder hoffen, ob in der alternativen Kinderwunscharbeit oder bei einer künstlichen Befruchtung. Ich suche nach Möglichkeiten, die eigenen Ressourcen zu stärken. Nur so kann man

sich behutsam seinem Wunschkind nähern, sich ihm im übertragenen Sinne entgegenentwickeln. Hierfür braucht es eine individuelle und nachhaltige Strategie, die die Kinderwunscherlern davor schützt, sich infolge eines kontraproduktiven Aktionismus völlig zu verausgaben.

Die gemeinsam entwickelte Strategie teilt sich in inhaltliche und zeitliche Etappen auf, sodass es möglichst immer nur ein Thema gibt, das nur die eine oder andere kleine Maßnahme erfordert. Auf diese Weise stoppen wir gemeinsam den Teufelskreis. Das Paar lernt, dass das Glück der Eltern im Mittelpunkt einer jeden Familie steht, auch zu einem Zeitpunkt, an dem das Kind noch unterwegs ist. Schließlich erhalten sie ihre Sexualität zurück. Dabei erkläre ich die Männer zu Hütern der Liebesspiele, in die sie sich – natürlich mit Respekt ihren Frauen gegenüber – nicht reinreden lassen sollen.

Meine gesamte Kinderwunscharbeit entwickelt sich über die heilerische Vernunft weiter, vor allem über ihr Gelingen, ihr Wirken. Der Weg zum Kind ist eine Mittelstrecke und eben kein Sprint. Die Lebensqualität und das

Um in der Kinderwunschzeit stark zu bleiben, muss das Glück der potenziellen Eltern gewahrt sein.

Glück innerhalb der Beziehung müssen dabei unbedingt erhalten bleiben, und dies betrifft nicht nur die Frauen, sondern auch die Männer. Aus diesem

Grund liegen mir die Männer, vor allem ihre Sehnsüchte, ihre Wünsche und Ängste am Herzen. Die potenziellen Eltern sollen jederzeit stark und kraftvoll genug sein, damit eine Schwangerschaft ihnen nicht schließlich den letzten Rest an Energie raubt.

Obwohl es vorwiegend Frauen sind, die meine Hilfe aufsuchen und dabei ihre Männer eher als Begleiter mitbringen, ist eines dennoch klar: Den Weg zum Kind geht nie nur einer der beiden, sondern immer das Paar gemeinsam.

Dabei fällt eine Ungleichbehandlung besonders auf. In der Regel wird die Frau behandelt – ganz unabhängig davon, ob eventuelle diagnostische Erkenntnisse im Vorfeld gewonnen wurden, die die Frau oder den Mann als möglichen Verursacher eines unerfüllten Kinderwunsches identifizieren. Man therapiert die Frau nicht nur, wenn »sie« aus medizinischer Sicht die Ursache der Kinderlosigkeit ist, sondern auch dann, wenn *keine* Ursache ersichtlich ist oder diese beim Mann vermutet wird, liegt der medizinische Fokus auf ihr.

Jeder Mann aber ist Teil der Familie, ist Teil der Partnerschaft und ist Teil des Kinderwunsches. Deshalb kann der kleinste gemeinsame Nenner nur lauten: Als wichtiger Teil des Ganzen muss der Mann in die Kinderwunschbehandlung einbezogen werden.

Weist er darüber hinaus körperliche oder emotionale Schwächen auf, die den Weg zum Kind erschweren, dann ist nicht nur seine Frau diesbezüglich zu behandeln, sondern immer auch er selbst.

Eine kundige Begleitung in der Kinderwunschzeit ist für die Wunschfamilie enorm wichtig. Ich stelle beispielsweise sicher, dass das Paar auch in den kleinen Schritten Richtung Kind Erfolge sieht. Aber besonders achte ich auch darauf, dass der Kinderwunsch nicht alle emotionalen und körperlichen Kräfte des Paares überstrapaziert. Und nicht zuletzt Sorge ich dafür, dass die manchmal lange Zeit, in der man auf das Kind wartet, nicht als verlorene bewertet wird. In-

sofern verloren, als dass man diese Zeit als Unglücklichsein mit sich selbst verbucht.

Das Schwinden des Glücks und der Kraft resultiert oft aus verzweifelten Gedanken und Ideen, meist initiiert von den nur allzu gut informierten Frauen. Angesichts eines unerfüllten Kinderwunsches lassen sie verständlicherweise nichts unversucht, um zum Wunschkind zu gelangen. Lässt das Kind dennoch auf sich warten, werden die Kuren und Geheimrezepturen oft über das nötige Maß beibehalten, was sich negativ auf die Lebensqualität im Alltag auswirken kann. Liegt die Ursache womöglich in einer diagnostizierten mangelhaften Spermienqualität, dann verschlimmert sich erfahrungsgemäß die Situation, weil der Mann als Träger einer scheinbar immensen Schuld die ganzen Prozeduren noch widerspruchsloser über sich ergehen lässt.

So manches Paar hat sich dadurch noch weiter vom Wunschbaby entfernt, als es womöglich ohnehin schon der Fall war. Die Tatsache, dass es keine Arznei gibt, die die Qualität der Spermien verbessert, verstärkt die Bemühungen der Paare und insbesondere der Frauen, selbst nach Möglichkeiten und Lösungen zu suchen. Und die gibt es in der Tat! Nur eignen sich nicht alle Ideen gleichermaßen für jedes Paar. Nicht alle möglichen Wege und Mittel sind bekannt, doch es gibt auch alternative Ansätze, die sehr wirksam sein können. Genau über jene Mittel und Wege möchte ich Ihnen, den Männern, berichten. In meiner alternativen Kinderwunschpraxis setze ich sie ein, um die Zeugungskraft des Mannes zu fördern. Ich stelle Ihnen aber auch Ansätze vor, die auf den ersten Blick vielversprechend erscheinen, bei denen ich aber in der Praxis den erwarteten Erfolg nicht erkennen kann. Dafür werde ich Sie einladen, Kin-

derwunsche kennen zu lernen, die einigen von Ihnen möglicherweise etwas überemotional und wenig medizinisch fundiert erscheinen mögen, die sich aber wiederum in der Praxis bewährt haben. Ich verspreche Ihnen, kein Blatt vor den Mund zu nehmen, um Ihnen einen differenzierten Einblick in die Erfolge und Misserfolge meiner täglichen Arbeit zu gewähren. Was für Sie geeignet sein könnte, müssen Sie für sich selbst herausfinden. Denn das Wissen um eine Heilung oder einen Weg zurück zur Gesundheit – auch die der Spermien – liegt immer auch in Ihnen selbst.

Diesem Wissen möchte ich Sie näherbringen.

*Herzlichst,  
Ihre Birgit Zart*





# *1. Kapitel*

Wenn der Kinderwunschweg  
in die Sackgasse führt



Gerade wenn es um einen Kinderwunsch geht, überfordern sich Männer wie Frauen oft, handeln krampfhaft und agieren bisweilen wider alle Vernunft.

Normalerweise greifen wir auf bewährte Strategien zurück, wenn wir uns einen Wunsch erfüllen wollen. Wer sich etwas anschaffen möchte, spart dafür. Wer beruflich Karriere machen will, arbeitet hart. Kurzum: Wir mobilisieren alle verfügbaren Energien, wenn wir uns etwas ausgesprochen stark wünschen. So machen wir uns auf den Weg zu unserem Ziel, wobei wir fortwährend kontrollieren können, wie weit wir von ihm entfernt sind.

Beim Kinderwunsch funktionieren unsere gewöhnlichen Erfüllungsstrategien aber nicht. Selbst wenn wir uns für ein Kind entschieden haben, wissen wir nicht, wann eine Schwangerschaft eintreten wird. Wir verfügen über keinerlei Messinstrumente, die uns anzeigen könnten, auf welcher Etappe des Weges wir uns befinden, wie groß die Entfernung zum Wunschkind noch ist.

Und wir wissen auch nicht wirklich, wie wir uns dafür ins Zeug legen könnten. Auf diesem unbekanntem Terrain verfügen wir über keinerlei Kontrollmöglichkeiten, denn wir kalkulieren mit einem kleinen Wunder.

Beim Kinderwunsch funktionieren unsere gewöhnlichen Erfüllungsstrategien nicht.

Trotzdem – oder vielleicht sogar deshalb – strengen wir uns besonders an. Wir neigen dazu, bei einer Angelegenheit, die wir nicht mit den Gesetzen der Logik steuern können, ehrgeizig zu werden. Diese Herangehensweise kann einen ersten gravierenden Fehler verursachen. Denn unwissentlich greifen wir damit in die starken Kräfte der Natur ein – in die Selbsterhaltungskraft des Lebens und in seine Qualitätssicherung.

Das Leben in all seinen Erscheinungsformen will sich stets selbst erhalten. Dieses natürliche Bestreben ist eine enorme und unaufhaltsame Kraft. Gleichzeitig ist es aber nicht für jeden Menschen einfach, sich fortzupflanzen.

Wozu könnte dies gut sein? Welchem Bestreben des Lebens und der Natur mag es dienen, wenn es inzwischen immer mehr werdenden Paaren nicht gelingen will, vorsätzlich und absichtlich ein Kind zu zeugen?

Man muss kein Philosoph sein, um nach Antworten auf existenzielle Fragen zu suchen. Ich kann mich auch einer Antwort nähern, indem ich unmittelbar im Alltagsgeschehen danach suche – und sie finde.

Gerne dürfen Sie mit mir über folgenden Erklärungsversuch schmunzeln: Meine Söhne haben mittlerweile recht viele Meerschweinchen. Auch an ihnen erkennt man die unbändige Kraft zur Vermehrung und Erhaltung der Art: Gerade weil sie sich in wesentlich kürzeren Etappen als wir Menschen vermehren, können wir an ihrem Beispiel von dieser Zeugungskraft besonders gut lernen.

Unser Rudel besteht immer aus mindestens zehn Tieren. Aufgrund der Arterhaltungstheorie könnte man er-

warten oder wie ich befürchten, dass aus den zehn ganz schnell auch mal hundert Tiere werden. Das passierte aber nicht.

Immer wieder sterben einzelne Tiere aus scheinbar uner-sichtlichen Gründen, und nicht alle Weibchen bekommen Junge.

Eines Tages geschah etwas, was nicht hätte geschehen dürfen. Der »Alte«, also der Vater und Altvordere des Rudels, begattete eine seiner Töchter. Diese wurde prompt trächtig und warf kurze Zeit darauf fünf süße kleine Meerschweinchen.

Sie und alle Nachkommen aus dieser Verbindung waren ein deutlich geschwächer Zweig unseres Meerschweinchenrudels. Sie kamen nicht so gut an ihr Futter und waren in der Hierarchie des Rudels immer hinter den anderen. Sie waren weder krank noch missgebildet, jedoch waren sie vom Leben weniger begünstigt und weniger vital. Die Weibchen bekamen keine oder nur selten Junge, bis am Ende dann nur noch ein einziges Weibchen aus dieser Linie übrig blieb und für Überraschungen sorgte.

Es setzte sich besser durch als seine Vorfahrinnen und Geschwister. Es eroberte sich sogar den besten Schlafplatz und einen ersten Platz am Futternapf. Bald nannten wir es »die Königin«, denn es war forsch genug, den Platz neben dem »Alten«, dem Rudelführer, ebenso herrschaftlich einzunehmen.

Als unsere »Königin« eines Tages von einem rudelfremden Männchen gedeckt wurde, warf es Jungtiere, die ebenso kraftvoll waren wie alle anderen auch.

Was war hier passiert? Ein Zweig einer Linie hatte eine genetische Schwächung erfahren und war in Gefahr, nicht weitergeführt zu werden. Er hatte sich auf eine einzige Vertreterin dieser Linie reduziert. Erst als die kleine tapfere Tochter dieser Linie ganz andere Seiten aufzog und vor allem neue Dinge erlernte, konnte dieser Zweig genesen. Nachfolgende Generationen konnten nun ebenso vital wie andere Zweige des Rudels werden.

Was hier wirkte, darf man als eine instinktive Qualitätssicherung der Natur begreifen – das ist und war eine Zauberformel, die zur gelungenen Weitervermehrung führte. Tiere kennen Verhaltensweisen wie Fleiß, Zielstrebigkeit und langfristiges Planen nicht, sie handeln instinktiv.

Wir indes, die Kinderwunschmänner und -frauen, versuchen mit Fleiß und Strebsamkeit unser Ziel, das Baby, zu erreichen, bis wir uns eingestehen müssen, dass dies so nicht funktionieren kann.

Nun ist es an der Zeit, umzudenken und ein Defizit auszugleichen, um der Qualitätssicherung der Natur gerecht zu werden – so wie es dem tapferen letzten Töchterchen im Meerschweinchenrudel gelang.

Diese Qualitätssicherung dürfen wir als feste und hochintelligente Instanz begreifen, die von uns Menschen die Lösung bestimmter Probleme erfordert.

Manchen von uns stellt sie auf dem Weg zum Kind vor die eine oder andere kleine Aufgabe. Diese kann darin bestehen, in irgendeiner Form gesünder zu werden oder bestimmte emotionale Entwicklungen voranzubringen. Jedoch kennt niemand die Wunderformel des Lebens, auch

ich nicht. Mir ist nur wichtig, meine empirischen und theoretischen Beobachtungen offenzulegen, damit sie Ihnen als Paar helfen.

Wann immer es in meiner Praxis zu einer Schwangerschaftsmeldung kommt oder ein süßes Babyfoto geschickt wird, frage ich mich sofort: Was hat ausgerechnet zu dieser Schwangerschaft geführt? Welche Prozesse haben die Wunscheltern durchlaufen, um am Ende einer langen Kinderwunschzeit doch noch ein Baby in ihren Armen halten zu dürfen?

Die Antworten sind oft naheliegend: Bei diesen Paaren hat es immer eine Bewegung gegeben – entweder eine gesundheitliche, eine emotionale oder sogar eine schicksalhafte. Über diese Bewegung fand eine Veränderung bei den Wunscheltern statt. Ähnliches konnte ich auch bei Serien künstlicher Befruchtungen feststellen: entweder es funktioniert gleich oder eine Weile lang überhaupt nicht. Dann tritt eine wie auch immer geartete Veränderung ein, und plötzlich meldet sich das Baby an. Frischgebackene Eltern äußern sich dann fast ausnahmslos mit diesen oder ähnlichen Worten: »Was für ein Glück, dass wir einen langen Kinderwunschweg hatten. Sonst hätten wir das eine oder andere auf diesem Weg nicht lernen können.«

Der Kinderwunsch  
erfordert eine  
Bewegung.

Im Nachhinein zeigen sie sich also dankbar für diese Strecke, auf der sie ihre buchstäblich fruchtlosen Strategien erkannt und korrigiert haben.

Es ist vollkommen verständlich und nachvollziehbar, dass man als Paar alles, auch Unbrauchbares, ausprobiert, um sich den Kinderwunsch zu erfüllen. Ich hoffe, dass ich



Birgit Zart

## **Das Kinderwunsch-Buch für Männer**

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-424-20045-4

Ariston

Erscheinungstermin: April 2011

### Gemeinsam zum Wunschkind

Unerfüllter Kinderwunsch? Meist ist es die Frau, die sich komplizierten und langwierigen Behandlungen unterzieht. Doch weit häufiger als gedacht liegt das Problem beim Mann, nämlich in 50 % der Fälle. Was viele nicht wissen: Männer können überraschend viel dafür tun, dass das Wunschkind doch noch kommt. Jetzt gibt die renommierte Kinderwunschexpertin Birgit Zart Rat und Hilfestellung auch für Paare, die schon geglaubt haben, ihnen könnte nichts mehr helfen.

Viele Paare mit Kinderwunsch kennen das: Sie werden mit Rezepten und Mittelchen traktiert, die oft nicht halten, was sie versprechen. Wochen voller Ungewissheit folgen. Die Therapeutin Birgit Zart besitzt das Wissen und die Erfahrung, um dieser Zeit der Unsicherheit ein Ende zu bereiten. Mit der Heilmethode der inneren Bilder hat sie schon vielen Paaren geholfen, das ersehnte Wunschkind zu bekommen. Während die Schulmedizin den Mann auf die Qualität seiner Spermien reduziert, verfolgt Birgit Zart einen ganzheitlichen Ansatz: Speziell für Männer hat sie einen einfühlsamen und bewährten Weg zur Vaterschaft entwickelt. Dabei setzt sie insbesondere auf die Kraft des Unterbewusstseins und gibt wertvolle Tipps zu Partnerschaft, Selbstvertrauen und Sexualität. Für den Traum vom gemeinsamen Kind.



[Der Titel im Katalog](#)