

ILKA STEREBOGEN
Herzensmütter

Ilka Sterebogen

HERZENS MÜTTER

Glücklich werden trotz
unerfülltem Kinderwunsch

ARISTON 

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind
nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin
und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt
oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben.

Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden
immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder
naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

© 2020 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: lüra – Klemt & Mues GbR

Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München

unter Verwendung eines Fotos von © PchelaMajka/Shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20222-9

INHALT

Ein paar Worte zu Beginn	9
--------------------------------	---

NEUE WEGE GEHEN.....	15
-----------------------------	-----------

<i>Nach der stillen Geburt unseres Sohnes nahmen wir doppelt Abschied</i>	
<i>Andrea (38), Bankkauffrau</i>	<i>17</i>

KAPITEL 1	
Abschied vom Kinderwunsch	23

KAPITEL 2	
Den Wendepunkt erkennen	31

<i>Ich konnte es nicht mehr ertragen, die neugeborenen Babys im Arm zu halten</i>	
<i>Elisabeth (63), Fachärztin Gynäkologie</i>	<i>39</i>

KAPITEL 3	
Plan B: Das Leben neu ausrichten	45

KAPITEL 4	
Der Umgang mit distanzlosen Fragen und gut gemeinten Ratschlägen	53

*Ich habe mein Wunschkind aus Liebe zu
einem Mann hintangestellt*
Jutta (60), Unternehmerin 59

KAPITEL 5
Tipps für die Krisenzeit 69

KAPITEL 6
Trauer und Schmerz 79

*Wir hatten kein gutes Gefühl, es in unserem Alter auf
Biegen und Brechen zu probieren*
Natalie (47), Texterin 87

KAPITEL 7
Der Babyneid 97

KAPITEL 8
Partnerschaft und Sexualität 103

*Ich war wütend, dass ich nicht normal war
wie alle anderen Frauen*
Paula (46), Kulturmanagerin 113

KAPITEL 9
Ambivalenz im Kinderwunsch 125

KAPITEL 10
Rituale im Abschied vom Kinderwunsch 131

<i>15 Jahre blieb meine Erkrankung Endometriose unerkannt</i> <i>Sabine (51), Juristin</i>	137
KAPITEL 11	
Wenn der Partner nicht will	147
KAPITEL 12	
Wo bleibt mein Kinderwunsch nach dem Abschied?	157
ZURÜCK INS GLÜCK	165
KAPITEL 13	
Kinderlosigkeit und gesellschaftliche Reaktion	167
KAPITEL 14	
Das Leben einladen	171
KAPITEL 15	
Frieden schließen	177
Danke	185
Anhang	187

Ein paar Worte zu Beginn

Die moderne Reproduktionsmedizin sowie vielfältige Behandlungsmöglichkeiten im In- und Ausland haben sich seit Langem klar auf eines fokussiert: das Herbeiführen einer lang ersehnten Schwangerschaft. Seit vielen Jahren arbeite auch ich als auf Kinderwunsch spezialisierte Heilpraktikerin und begleite Frauen und Paare auf ihrem Weg zum Wunschkind. Diese Wege können sehr unterschiedlich sein und stellen mich als Therapeutin vor ganz verschiedene Aufgaben. Da ich jedoch sehr gut mit anderen Fachleuten vernetzt bin, kann ich den Frauen einen außerordentlichen Erfahrungsschatz zur Verfügung stellen. Ich kenne alle Facetten des unerfüllten Kinderwunsches und setze mich mit allen Neuerungen und Trends auseinander. Es ist mir wichtig, nah an den Frauen und am Puls der Zeit zu sein. Viele Kinderwunschgeschichten verlaufen positiv, und die Paare halten ihre Wunschbabys früher oder später in den Armen. Das ist für alle eine Freude, die einen immer wieder erfüllt und die niemals an Intensität verliert.

Doch so ausgeklügelt die Optionen auch sind, sie sind kein Garant für eine Empfängnis und eine gesunde Schwangerschaft. Was passiert also, wenn alle Möglichkeiten ausgeschöpft sind? Wenn alle Wege gegangen sind und niemand mehr helfen kann? Mit dem Älterwerden und dem reicher werdenden Erfahrungsschatz rückten bei mir immer mehr auch jene Frauen in den Fokus, die kein Kind empfangen können und ihr Leben neu gestalten müssen. Viele der betroffenen Frauen stellen sich dann die Frage, ob ein glückliches Leben ohne Kind überhaupt möglich ist. Eine Patientin formulierte ihre Situation einmal in einem erschütternden Satz: »Wenn

ich meinen Kinderwunsch aufgeben, habe ich keine Berechtigung mehr auf mein Leben.« Wie viel Hoffnungslosigkeit und Traurigkeit schwingen in dieser Aussage mit! Natürlich ist nun dringend eine Antwort auf die Frage erforderlich, wie das Abschiednehmen vom Kinderwunsch erfolgen kann.

Ich möchte deshalb Frauen ein Buch an die Hand geben, das das Tabuthema unerfüllt gebliebener Kinderwunsch aufgreift und das möglichst viele Frauen beim Abschied vom Kinderwunsch spürbar unterstützt. Das Buch richtet sich ausdrücklich nicht an jene, die sich *bewusst* gegen ein Leben mit Kindern entschieden haben – denn das ist eine ganz andere Geschichte.

Die hier angebotene Unterstützung ergibt sich aus der täglichen Praxis. Ich mache dabei ganz unterschiedliche Beobachtungen, die jedoch bei näherer Betrachtung eines gemein haben: Es geht in fast jeder einzelnen Schicksalsgeschichte um das große Thema Anerkennung:

- Anerkennung des Kinderwunsches
- Anerkennung der Krise
- Anerkennung des Tiefgangs
- Anerkennung der Trauer
- Anerkennung des Verlustes
- Anerkennung der Verzweiflung
- Anerkennung des Frauseins
- Anerkennung des Vollständigseins

Viel zu oft haben die Frauen Sätze gehört wie:

»Ach, so schlimm ist es doch auch wieder nicht.«

»Ein Leben ohne Kind hat auch seine Vorteile!«

»Du warst doch erst in der 6. Schwangerschaftswoche – da war ja noch nichts.«

Auch die medizinischen Begriffe – so korrekt sie fachlich auch sein mögen – können Frauen direkt ins Herz treffen. So sprechen

Mediziner bei einem Verlust des Kindes von einem »Abort« und bei einer Untersuchung des Gewebes von »Abort-Material«.

Viele Frauen kennen auch die Erklärung »biochemische Schwangerschaft« oder (noch despektierlicher) »Windei«. In den Patientinnen-Akten stehen Begriffe wie »primäre« oder »sekundäre« Sterilität.

Jeder dieser Begriffe ist kühl und distanziert. Manch einer Frau hilft es im ersten Moment, die Distanz zum Geschehen zu wahren. Doch die Gefühle tief drinnen sprechen eine andere Sprache und bahnen sich häufig erst viel später ihren Weg.

In Kinderwunschzentren ist die Sprechstundenhilfe unter Umständen die Ansprechpartnerin statt der behandelnden Ärztin oder des behandelnden Arztes. Denn Frauen (oder ihre Partner) müssen bei der allgemeinen Praxisnummer anrufen, um das Schwangerschaftstestergebnis ihrer Kinderwunschbehandlung zu erfahren. Oftmals sind auch an dieser Stelle die Antworten knapp, kurz und reine Informationsvermittlung.

»Hallo, Frau Schmidt, das Testergebnis ist negativ. Sie sind nicht schwanger. Auf Wiederhören.«

Wenige Worte für eine wochenlange Tortur, die oftmals in Tränen und Verzweiflung endet, sobald der Hörer aufgelegt wurde.

Würde die Situation, in der sich die Frauen in dem Moment befinden, jedoch mehr geachtet werden, würden sie sofort konkrete Hilfsangebote erhalten, wäre vielen schon geholfen.

Achtsame Kommunikation

Ich bin eine große Verfechterin der achtsamen Kommunikation und wünsche mir so manches Mal, dass es hinsichtlich der psychologischen Betreuung der Patientinnen ein größeres Netz sowie regelmäßige Personalschulungen zu den Themen Kommunikation und Umgang gäbe.

Dabei geht es nicht darum, dass sich die Betroffenen weichgespülte, nichtssagende Worthülsen aneignen. Es geht vielmehr darum, dass beim Weitergeben von Informationen stets beachtet wird, wer das Gegenüber ist und in welcher Situation es sich befindet.

Das sollte meines Erachtens viel intensiver in das Bewusstsein aller Beteiligten rücken, um Wunden nicht noch tiefer werden zu lassen oder weitere »Diagnose-Schocks« unsichtbar auf der inneren Festplatte der Frau zu manifestieren.

Unter Diagnose-Schock verstehe ich Folgendes: Es gibt Ärzte, die ihre Vermutungen oder Diagnosen oftmals unverblümt aussprechen, ohne darüber nachzudenken, was sie mit ihren Worten vielleicht anrichten. So kann es passieren, dass eine Diagnose einen Schock auslöst, der – ungefiltert und unbehandelt im Inneren einer Frau – emotionalen Schaden anrichten kann. Es bedarf viel Fingerpitzengefühl und Erfahrung, diesen Schock aufzuspüren, zu benennen und wieder aufzulösen.

Herzensmütter

Vielleicht haben Sie sich gefragt, was es damit auf sich hat, dass ich das Buch *Herzensmütter* genannt habe. Idealerweise – das wäre mein größtes Glück – hat dieser Titel sofort etwas in Ihnen ausgelöst.

Der Begriff »Herzensmütter« fasst in einem Wort die tiefe Anerkennung all jener Frauen zusammen, die sich aus tiefstem Herzen ein Kind gewünscht haben und deren Wunsch sich nicht erfüllt hat.

Sie halten Ihr Wunschkind nicht im Arm – aber die ganzen Gefühle, die damit verbunden sind, sehr wohl im Herzen.

Für Sie und all die anderen Frauen in Ihrer Lage begab ich mich auf die Suche nach wunderbaren Herzensmüttern, deren Erfahrungen ich aufschreiben und weitergeben konnte.

Die Frauen sollten unterschiedlich alt sein, aus unterschiedlichen sozialen Lebenszusammenhängen kommen, individuelle Bewältigungsstrategien angewendet und zu einem erfüllten Leben zurückgefunden haben. Und ich fand sie – sechs einzigartige Frauen, die äußerst mutig waren, ehrlich und zutiefst solidarisch: Sie lassen uns in ihr Herz und ihr Leben schauen. Sie schenken Ihnen ihre persönlichen Erfahrungen für Ihre eigene Zukunftsvision. Sie zeigen, wie dieser schmerzhafteste Prozess des Abschiednehmens aus eigener Kraft gelingen und zu einem erfüllten, zufriedenen Leben führen kann. Alle interviewten Frauen sind in ihrer Identität vertraglich geschützt, und ihre Namen wurden auf Wunsch geändert. Alter, Beruf und Geschichte gehören aber jeweils exakt zu der Frau, mit der ich gesprochen habe. Jeder Herzensmutter wohnte eine verständliche Angst inne: »Wie wird es mir gehen, wenn ich beim Erzählen den ganzen schmerzvollen Prozess noch einmal durchlebe? Reißen womöglich alte, verheilte geglaubte Wunden wieder auf? Wie steht mein Partner zu meiner Entscheidung, unsere Geschichte zu erzählen?«

Es entstanden trotz dieser Bedenken sehr emotionale Gespräche, die tiefe Einblicke in das Erleben der Frauen gaben. Ich war immer wieder überrascht, wie kraftvoll die Frauen heute sind und mit wie viel Wehmut einige gleichzeitig zurückblicken. Es gab hin und wieder Tränen, aber auch befreites Lachen.

Am Ende des Gesprächs stellte jede Frau fest, dass es ihr gut ging. Ihre Sorgen hatten sich aufgelöst. An die Stelle der früheren Traurigkeit war etwas Schönes getreten: Sowohl das erneute Eintauchen in vergangene Zeiten als auch die Tatsache, die alten Wunden noch einmal mit etwas Abstand betrachten zu können, waren wie Balsam und eine Würdigung der eigenen Geschichte. Kreise schlossen sich wohltuend.

Die Geschichten der Frauen lesen Sie in diesem Buch. Es möchte die Vision bestärken, dass ein Leben auch ohne eigenes Kind erfüllend, gelingend und glücklich sein kann.

Ich möchte allen Frauen Mut zusprechen, die noch am Anfang des Weges stehen. Die sich genau in diesem Moment an der Weggabelung befinden und sich mit dem Gedanken vertraut machen müssen, keine Kinder bekommen zu können. Frauen, die sich momentan noch nicht vorstellen können, wie sie zurück in ein erfülltes Leben finden.

Die Herzensmütter haben wunderbare Worte gefunden für ihre Empfindungen, die Wertschätzung ihrer Partnerschaft und auch die Benennung ihrer eigenen Stärken. Es ist keine Schwäche, in einer Krise am Boden zu sein. Das Aufstehen und die Kunst, etwas Gutes daraus zu machen, ist die wahre Stärke. Das Anliegen dieses Buches ist es, Ihnen die Emotionen und die Kraft aus den Gesprächen so zu vermitteln, dass Sie sich nicht länger allein und endlich verstanden fühlen.

Um Ihnen, liebe Herzensmutter, einen wertvollen und praktischen Wegbegleiter an die Hand zu geben, habe ich mein langjähriges Praxiswissen und meine umfassenden Erfahrungen aus erster Hand durch professionelle Hinweise von Experten aus den Bereichen Gynäkologie, Psychosomatik und Psychologie ergänzt. Die entsprechenden Kontaktdaten finden Sie im Anhang.¹ Zudem finden Sie dort viele weitere nützliche Informationen und Literaturtipps.

Vielleicht liegt das Buch in Zukunft auf Ihrem Nachttisch und dient Ihnen in besonderen Situationen als Nachschlagewerk. Vielleicht kann es Ihnen über einen schweren Moment hinweghelfen, wenn Sie nachlesen, was Sie akut tun können. Vielleicht lassen die Erfahrungen der anderen Herzensmütter in Ihnen erstmals etwas aufleben, das Ihrer persönlichen Entwicklung einen entscheidenden Impuls gibt. Das würde mich von Herzen freuen.

Das Buch *Herzensmütter* ist als Lesebuch, Begleiter und Nachschlagewerk gedacht. An welcher Station des Abschiednehmens auch immer Sie sich gerade befinden – Sie können immer wieder eintauchen, Trost finden, Mut fassen, einen Rat einholen oder wohltuend spüren: Ich bin nicht allein.

Neue Wege gehen

Nach der stillen Geburt unseres Sohnes nahmen wir doppelt Abschied

Andrea (38), Bankkauffrau

Mir gefällt das Wort »Herzensmutter«. Wenn man keine leibliche, »richtige« Mutter sein kann, dann ist man zumindest eine Herzensmutter.

Ich habe diesen Ausdruck einmal im Zusammenhang mit Pflege- und Adoptivkindern gehört: Dort wurde die leibliche Mutter als »Bauchmutter« und die Pflege- oder Adoptivmutter als »Herzensmama« bezeichnet. Das hat mich sofort angesprochen und berührt. Man muss nicht unbedingt eigene Kinder haben, um eine Herzensmutter zu sein. Ich glaube, jede Frau mit einem unerfüllten Kinderwunsch ist das. Egal, welchen Weg sie geht.

Mit dem Muttersein habe ich immer das Bild einer Familie verbunden. Ich bin in einer großen Familie mit vielen Kindern aufgewachsen, und es war für mich von jeher klar, dass ich selbst eine große Familie haben wollte. Ich wünschte mir Kinder um mich herum, konnte immer schon gut mit ihnen umgehen. Der Kinderwunsch kam tief aus meinem Inneren und war eigentlich unumstößlich und völlig selbstverständlich. Etwas anderes als eine Familie mit vielen Kindern kam nicht infrage.

2004 haben mein Mann und ich geheiratet und wünschten uns dann bald ein erstes Kind. Das war eine aufregende Zeit. Wir hatten ein Haus gebaut, denn wir wollten, dass unsere Wunsch Kinder in einem schönen Zuhause aufwachsen. Doch leider haben wir in unserer Partnerschaft plötzlich Probleme bekommen und uns deshalb im Jahr 2009 getrennt.

Doch einige Zeit später rauchten wir uns tatsächlich wieder zusammen, weil wir trotz all unserer Probleme spürten, dass wir zueinandergehörten.

2011 war ich mehrfach hintereinander schwanger. Doch ich habe meine Kinder leider wieder gehen lassen müssen. Diese drei frühen Fehlgeburten waren eine schwere Prüfung für mich. Mir wurde zu einer Bauch- und Gebärmutter Spiegelung geraten, und anschließend stand die Diagnose »Uterus unicornis«² im Raum.

2012 war ich erneut schwanger, und natürlich quälte ich mich mit großen Ängsten. Zudem wurde die Schwangerschaft von Komplikationen begleitet. Ich musste viele Wochen liegen und bekam vorsorglich Heparin gespritzt. Aber wir freuten uns so sehr auf unseren Sohn!

In der 21. Schwangerschaftswoche kam es zu einem plötzlichen Blasensprung. Ich wurde sofort ins Krankenhaus eingeliefert, und man versuchte dort wirklich alles Erdenkliche, um uns zu helfen. Doch unser Baby Jarle konnte nicht gerettet werden – es verstarb in meinem Bauch und wurde still geboren.³ Das war eine ganz schlimme und extrem schwierige Phase in meinem Leben. Meinem Mann und mir war in diesem Moment klar: So etwas möchten wir nie wieder erleben müssen.

Nach der stillen Geburt von Jarle stellte sich kein regelmäßiger Zyklus mehr ein. Bei einer Ultraschalluntersuchung, die meine Frauenärztin durchführte, gab es Auffälligkeiten im Zusammenhang mit meiner Gebärmutter schleimhaut. Sie baute sich nicht mehr zyklusgerecht ab, im Gegenteil: Sie baute sich zunehmend auf. Mir wurde zu einer Ausschabung geraten.⁴

Die entnommene Schleimhaut wurde histologisch untersucht, und zu unserer Bestürzung wurden im Gewebe atypische Zellen gefunden. Sofort riet man mir zu einer Hormonbehandlung,⁵ die mir auch sechs Monate lang in Bezug auf die Zyklusregulierung und den Schleimhautaufbau und -abbau gut geholfen hat. Dann ließ die Wirkung nach, und es gab keine positiven Auswirkungen mehr. Meine Gynäkologin riet mir stattdessen, die Gebärmutter entfernen zu lassen. Aber zu dem Zeitpunkt konnte ich diese Entscheidung noch nicht treffen.

Bei einer weiteren Ausschabung wurden erneut atypische Zellen gefunden. Man erklärte mir, dass aus den atypischen Zellen irgendwann Krebs entstehen könne, denn diese Art der Zellen sei ungewöhnlich für mein Alter. Damals war ich 36 Jahre alt, und ich erfuhr, dass solche Zelltypen eher bei Frauen nach den Wechseljahren verstärkt auftreten.

Daraufhin stand nun endgültig die Frage im Raum, es ein weiteres Mal mit einer Hormonbehandlung zu versuchen – oder die Gebärmutter entfernen zu lassen.

Wir haben natürlich lange darüber nachgedacht und auch noch einmal mit einer Kinderwunschklinik gesprochen. Diese lehnte jedoch nach reiflicher Überlegung eine weitere Behandlung ab. Eine Schwangerschaft wäre nur durch begleitende Hormone möglich gewesen, und diese wiederum hätten das Risiko einer Entartung der atypischen Zellen erhöht.

Ich habe parallel zwei Termine bei einer Psychologin wahrgenommen, denn ich drehte mich gedanklich im Kreis und brauchte dabei dringend Hilfe.⁶ Sie hat mir keine Lösung präsentiert, sondern gemeinsam mit mir mein inneres Chaos sortiert. Dadurch hat sie mir bei der Entscheidungsfindung sehr geholfen, doch letztendlich lag die Entscheidung natürlich allein bei mir.

Zu diesem Zeitpunkt begann ich zum ersten Mal, mich mit dem Gedanken auseinanderzusetzen, mich von meinem Kinderwunsch zu verabschieden. Dennoch verharrte im Hinterkopf immer noch das Fünkchen Hoffnung auf eine Schwangerschaft. Also beschlossen wir, eine weitere Diagnostik wahrzunehmen, und dafür wurde mir zu einer erneuten Bauch- und Gebärmutterspiegelung geraten.

Das Ergebnis war, dass die Diagnose Uterus unicornis aufgehoben wurde und es stattdessen einen neuen Befund gab: Ich hatte ein Asherman-Syndrom.⁷

Ein Untersuchungs- und Diagnosemarathon lag inzwischen hinter mir, und ich spürte plötzlich: »Ich will nicht mehr.« Keine Arzneien