



Miriam Funk

# Ungewollt kinderlos – und jetzt?

Ein Ratgeber zum Umgang  
mit unerfülltem Kinderwunsch

Mabuse-Verlag



## Erste Hilfen, Band 13



© [Bildreflex.com](https://www.bildreflex.com)

**Miriam Funk**, geb. 1975, ist Medizinjournalistin. Nach einer Ausbildung als Physiotherapeutin studierte sie Diplom-Übersetzen und Germanistik und absolvierte anschließend ein Volontariat in einem medizinischen Verlag. Sie arbeitet als Online-Redakteurin, Autorin und wissenschaftliche Lektorin. Ihre Leidenschaft gilt dabei den Themen Frauengesundheit und Gesundheitspolitik. Das Thema der ungewollten Kinderlosigkeit hat ihr eigenes Leben sehr geprägt und gab den Anstoß zu diesem und auch ihrem ersten im Mabuse-Verlag erschienenen Buch „Tabuthema Fehlgeburt“. Sie lebt mit ihrem Lebensgefährten, dessen Tochter und zwei Katzen im Westerwald.

[www.miriamfunk.de](http://www.miriamfunk.de)

Miriam Funk

# **Ungewollt kinderlos - und jetzt?**

Ein Ratgeber zum Umgang mit unerfülltem  
Kinderwunsch

**Mabuse-Verlag**  
[www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de)



### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: [www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de).

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter“ an: [online@mabuse-verlag.de](mailto:online@mabuse-verlag.de).



© 2020 Mabuse-Verlag GmbH

Kasseler Str. 1 a

60486 Frankfurt am Main

Tel.: 069-70 79 96-13

Fax: 069-70 41 52

[verlag@mabuse-verlag.de](mailto:verlag@mabuse-verlag.de)

[www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de)

[www.facebook.com/mabuseverlag](https://www.facebook.com/mabuseverlag)

Umschlaggestaltung: Marion Ullrich, Frankfurt a. M.

Umschlagabbildung: © [iStock.com/anyaberkut](https://www.iStock.com/anyaberkut)

Korrektur: Simone Holz, Pisa, [www.lektorat-redazione-holz.eu/](http://www.lektorat-redazione-holz.eu/)

Satz und Gestaltung: Walburga Fichtner, Köln

ISBN: 978-3-86321-446-3

eISBN: 978-3-86321-504-0

Alle Rechte vorbehalten

# Inhalt

## **Vorwort**

### **1 | Was ist unerfüllter Kinderwunsch und wen betrifft er?**

Diagnose: Unfruchtbarkeit

### **2 | Warum ist das Leid in Bezug auf ungewollte Kinderlosigkeit so groß?**

Wir können alles haben – aber was, wenn nicht?  
Kinderwunschkliniken erhöhen nur theoretisch die Chancen

Warum bekommen Menschen Kinder?

Alle bekommen Kinder, nur ich nicht

Trauer über etwas, was nie da war

Frauenbilder in der Öffentlichkeit

Glorifizierung der Mutterschaft

### **3 | Warum wird so wenig über ungewollte Kinderlosigkeit gesprochen?**

Kinderlose Frauen in der Gesellschaft

Die Mutter aller Fragen: „Hast du Kinder?“

Gut gemeinte Ratschläge: „Da kann man doch etwas machen!“

Einfluss auf die Sexualität

### **4 | Kinderlosigkeit und das Umfeld**

Mit anderen über den unerfüllten Kinderwunsch sprechen

Kinderwunsch und Veränderungen im Freundeskreis

Gefühle beim Kontakt mit Schwangeren und Kindern

## **5 | Den Kinderwunsch aufgeben**

Trauer

Plan B - wie soll das gehen?

Aus der Spirale ausbrechen

Den Kinderwunsch als Single beenden

Mit anderen über den Abschluss reden

## **6 | Mit der Trauer umgehen**

Unterschiedliche Trauerphasen

Trauer als Energielieferant für Neuausrichtung

Gefühle sind gut

Schuld- und Versagensgefühle

Weiblichkeit/Männlichkeit = Fruchtbarkeit?

Kinder und Familiengeschichte

Schamgefühle

Tipps zur Bewältigung der Trauer

Tagebuch schreiben

Kinderfrei statt kinderlos

Glücklich durch Kinder?

## **7 | Wege des Umgangs mit der Kinderlosigkeit**

Warum ich?

Sich mit dem eigenen Körper aussöhnen

Sich um sich selbst kümmern

Glücklich ohne Kind? Perspektivwechsel nötig

Vorurteile gegenüber Kinderlosen

Austausch mit Gleichgesinnten

Schwierige Situationen meistern

Umgang mit Schwangeren und Kindern

Umgang mit Familienfesten

Der Gang zum Frauenarzt

Umgang mit übergriffigen Fragen und Ratschlägen

Umgang mit der Sexualität bei unerfülltem  
Kinderwunsch

Männer und unerfüllter Kinderwunsch

Neue Perspektiven entdecken

Persönlichkeitsentwicklung

Tu, was dich erfüllt!

Berufliche Veränderung

Community bilden und sichtbar werden

## **8 | Der Blick von außen: Tipps für das Umfeld**

Ehrliche Kommunikation hilft

### **Abschließende Gedanken**

### **Hilfen und Adressen**

### **Danke!**



## Vorwort

Das Thema unerfüllter Kinderwunsch betrifft viele Menschen – viel mehr, als es auf den ersten Blick aussehen mag. Es ist eine Thematik, die viele Emotionen hervorruft, allen voran Trauer, und das bedeutet insbesondere: Abschiednehmen. Trauer und Abschiednehmen waren bereits zentrale Bestandteile meines ersten Buches *Tabuthema Fehlgeburt*. Das nun hier vorliegende Buch beschäftigt sich ebenfalls damit, wie Menschen mit dieser Situation umgehen. Ich habe Menschen befragt, die sich dem unerfüllten Kinderwunsch stellen und sich mit ihm arrangieren müssen. Denn es ist eine Situation, die man erst lernen muss zu akzeptieren. Viele Frauen und Männer sind zudem gleichzeitig von den Themen Fehlgeburt und ungewollter Kinderlosigkeit betroffen – ich bin eine von ihnen.

Menschen haben mir erzählt, wie sie mit dem Thema umgehen – für sich selbst und im Außen. Denn über ungewollte Kinderlosigkeit wird in der Öffentlichkeit kaum gesprochen, obwohl so viele Menschen betroffen sind. Nicht überall treffen sie auf Verständnis und müssen sich oft rechtfertigen, warum sie keine Kinder haben, weil sie das Thema, welches ein ganz persönliches ist, nicht ansprechen möchten. Sie müssen Bewertungen und Kommentare aushalten und zugleich mit den eigenen Gefühlen fertig werden. Außerdem müssen sie in einer

Welt, die immer noch die traditionelle Familie mit Kindern für normal hält, ihren Platz neu definieren und finden. Und sie müssen neue Wege in ihrem Leben finden, da die ursprünglich eingeplanten Routen für sie gesperrt sind.

Damit komme ich zum konkreten Problem: Der unerfüllte Kinderwunsch ist keine Sache, die Menschen sich eingestehen und abhaken. Es handelt sich um eine einschneidende Problematik, die das Leben grundsätzlich beeinflusst und Wege abschneidet, die eingeplant waren. Damit müssen Menschen lernen, umzugehen. Ich habe Frauen und Männer gefragt, was ihr Weg war und wie es ihnen heute mit der Situation geht. Vielleicht kann dadurch für Betroffene die eigene Verarbeitung leichter, können neue Wege gefunden und Menschen für das Thema sensibilisiert werden.

Ich möchte mit diesem Buch Betroffenen zeigen, dass sie mit ihrer Situation nicht alleine sind und dass es viele Wege gibt, die Situation schlussendlich zu meistern. Den eigenen Weg muss jeder für sich finden. Aber es kann helfen zu sehen, was möglich ist, wie die Situation betrachtet und bewältigt werden kann und dass wir auch darüber reden können. Gleichzeitig möchte ich Menschen Hilfen an die Hand geben, wie sie sensibel mit Menschen in ihrem Umfeld umgehen können, die darunter leiden, keine Kinder zu haben. Wir müssen reden. Denn Kommunikation schafft meines Erachtens Verständnis. Und Verständnis und Empathie helfen in schweren Situationen wie einer solchen, einen Weg hinaus zu finden und den Blick nach vorne richten zu können.

# 1

## Was ist unerfüllter Kinderwunsch und wen betrifft er?

Unerfüllter Kinderwunsch ist ein Zustand, in dem sich Menschen aus verschiedenen Gründen befinden. Die Zahl der ungewollt Kinderlosen in Deutschland steigt. Genaue Zahlen sind schwer zu ermitteln. Aktuell sind schätzungsweise 1,5 bis 2 Millionen Menschen in Deutschland – die Dunkelziffer dürfte höher sein – von unerfülltem Kinderwunsch betroffen. Das bedeutet, dass inzwischen jedes 8. bis 10. Paar in Deutschland dauerhaft ungewollt kinderlos ist – Tendenz steigend. Hinzu kommen Menschen, die sich in keiner Partnerschaft befinden und gar nicht in die Zählungen eingehen. Statistiken besagen, dass jede 5. Frau in Deutschland kinderlos ist – dabei bleibt allerdings offen, wie viele davon gar keine Kinder möchten.

Das Problem der ungewollten Kinderlosigkeit ist vielfältig und vielschichtig. Es gibt Paare, die gerne ein Kind hätten, aber trotz aller Versuche und Hilfen der Reproduktionsmedizin keins bekommen können. Oft haben sie einen jahrelangen Leidensweg hinter sich, der mit vielen körperlichen Strapazen und emotionalen Achterbahnfahrten einherging. Medizinisch gesehen handelt es sich bei heterosexuellen Paaren um Sterilität bei

mindestens einem der Partner. Sterilität ist eine Diagnose, also auch eine Erkrankung. Viele dieser Paare haben auch die Hilfe der Reproduktionsmedizin in Anspruch genommen – ohne Erfolg. Auch homosexuelle Frauenpaare haben häufig einen langen Leidensweg hinter sich. Sie versuchen es oft ebenfalls mit künstlicher Befruchtung und Spendersamen aus dem Ausland. Ebenso gibt es viele Singles mit Kinderwunsch, deren Lebensplanung eigentlich ganz anders aussah, es gibt homosexuelle Männer, die darunter leiden, nie eigene Kinder haben zu können, für die Leihmutterchaft oder Adoption jedoch keine Option ist oder nicht funktioniert hat. Manchen Menschen verbaut eine schwere Erkrankung den Weg zu einem Kind. Und es gibt Partnerschaften, in denen ein Partner den Kinderwunsch dem anderen Partner zuliebe „aufgibt“ – aber dennoch darunter leidet, weil er oder sie gerne ein Kind gehabt hätte. Der Wunsch lässt sich schließlich nicht einfach so abstellen. Die Konstellationen sind also vielfältig und sehr unterschiedlich.

Sucht man im Internet Informationen zum unerfüllten Kinderwunsch, so könnte man schnell den Eindruck gewinnen, dass dies nur ein „vorübergehendes“ Problem sei. Da kann man doch was machen, oder? Denn auf den meisten Seiten, die sich zum Thema finden, wird automatisch auf die Unterpunkte Reproduktionsmedizin, Adoption, Eizell- oder sogar Embryonenspende verwiesen – unendliche Möglichkeiten also? Dabei sind wir direkt beim Punkt: Einen dauerhaft unerfüllten Kinderwunsch, mit dem sich Menschen abfinden müssen, gibt es in der öffentlichen Wahrnehmung kaum. Denn es gibt schließlich heutzutage genug Alternativen, zum Wunschkind zu kommen. Oder etwa nicht?

Betroffene könnten so den Eindruck gewinnen, dass sie es nur nicht intensiv genug angestrengt haben, sich zu