

»Wir haben ja immer noch uns«

In einer Klinik in der Rhön macht man Pause vom Schwanger-werden-Wollen. Mit Atemübungen, Bewegungstherapie und Yoga entdecken Paare, die unfreiwillig kinderlos sind, ihre Zweisamkeit neu

TEXT: Gabriela Herpell FOTOS: Dominik Asbach

Zur ersten Yogastunde begrüßt Mandy die Paare mit dem Standardspruch: „Jetzt denken Sie mal an gar nichts – nicht an die Arbeit, nicht an die Kinder.“ Und wird ganz rot vor Scham, als sie merkt, was sie da gesagt hat. Denn: Diese Paare sind hier in der Burg-Klinik Stadtlengsfeld, weil sie keine Kinder haben und darüber unglücklich sind. Die ungewollt Kinderlosen verübeln der Yogalehrerin ihren Ausrutscher nicht. „Kann jedem passieren“, sagen Heiner und Sabine lächelnd. Vor fünf Jahren haben sie erfahren, dass es für Sabine kaum möglich ist, ohne medizinische Hilfe schwanger zu werden. Durch das offene Turmfenster streicht warme Sommerluft hinein, es ist fast zu schön an diesem Tag in der Rhön für so eine traurige Geschichte.

Man nennt Paare ungewollt kinderlos, wenn sich keine Schwangerschaft einstellt, obwohl sie länger als ein Jahr ohne Verhütung miteinander schlafen. Sabine und Heiner waren schon ein paar Jahre zusammen und seit zwei Jahren verheiratet, als sie sich dafür entschieden, eine Familie zu gründen. Dann geschah ein Jahr lang nichts. Sie gingen zum Arzt, dort entdeckte man bei ihr eine Endometriose – eine chronische Wucherung der Gebärmutter schleimhaut, die häufig Ursache für die Unfruchtbarkeit von Frauen ist.

In Deutschland bleiben 15 Prozent aller Paare ungewollt kinderlos. Es liegt zu 40 Prozent am Mann und zu 40 Prozent an der Frau, bei 20 Prozent sind entweder beide betroffen oder es gibt keine erkennbaren Gründe für das Nichteintreten einer Schwangerschaft. Die Paare, die hier in der Rhön, in der romantisch gelegenen Burg-Klinik Stadtlengsfeld, eine „Paar-Plus“-Woche mitmachen, sind nicht nur ohne Verhütung nicht schwanger geworden. So hat es einmal angefangen, aber

mittlerweile haben die meisten von ihnen hormonelle Behandlungen und In-vitro-Fertilisationen (IVF) hinter sich. Und sind, im schlimmsten Fall, nach 13 Jahren immer noch kinderlos. Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland rund 1,5 Millionen Paare Fruchtbarkeitsstörungen behandeln lassen. Dem Angebot an reproduktionsmedizinischen Maßnahmen steht jedoch nur ein begrenztes Spektrum von Ansätzen gegenüber, „die sich der Bearbeitung der psychischen Belastungen widmen, wie sie im Umfeld der Problematik des unerfüllten Kinderwunsches und während dessen Behandlung auftreten“, sagt der Psychologe Dr. Andreas Schmidt, der Teilnehmer der „PaarPlus“-Woche betreut. Das betreffe auch den Umgang mit Fehlgeburten.

Seit 2005 hat die psychosomatische Rehabilitationsklinik in Stadtlengsfeld ihr Behandlungsangebot für ungewollt kinderlose Paare entwickelt, von dem nun Betroffene – bisher allerdings nur als Selbstzahler – profitieren können. Zum Programm gehören Sport und Körperentspannungstechniken wie Mandys Yogastunde, Qi-Gong, Tanztherapie, Aqua-Training und gruppentherapeutische Angebote wie „Die Sicht der Geschlechter“, „Wir und die anderen“, „Wege aus der Stressfalle“, ergänzt durch Vorträge wie „Adoption als Alternative“. „Doch die Paare sollen nicht den Eindruck bekommen, man wolle ihnen den Kinderwunsch ausreden“, sagt Schmidt. Dies sei aber die Befürchtung vieler, wenn sie über ein Therapieangebot nachdenken. Ein weiterer Grund, warum Betroffene therapeutische Beratung ablehnen, ist die Angst, dass ihre Beziehung dadurch zu Ende gehen könnte.

Am Nachmittag sitzen die sechs Paare, die an der „Paar-Plus“-Woche teilnehmen, im Kreis um Andreas Schmidt und ziehen Zwischenbilanz. Sie sind hier, sagen sie, weil sie ►►

Sich Luft machen: Beim Qi-Gong in der freien Natur atmet man den Stress aus



Heiner und Sabine (o.) haben sich entschlossen, offen mit ihrem Problem umzugehen: „Hätte ich einen Herzfehler, würde ich das meinen Freunden ja auch erzählen“, sagt Sabine. Entspannungstechniken wie Yoga (r. o.) sind Teil des Programms während der „PaarPlus“-Woche. Solche Übungen helfen, den emotionalen Druck abzubauen



nicht mehr weiterwussten mit ihrem Leben und der Problematik, die eines Tages anfang, alles andere zu überschatten. Die schwierigsten Themen für sie: Sex nach Plan; der Umgang mit Familie, Freunden, Arbeitgebern und Kollegen, also das Outing; die finanzielle Belastung durch die Behandlungen und die Auswirkungen auf die Partnerschaft. Sabine, 32 Jahre alt, dunkle Haare, rotes Tennishemd, ist eine attraktive, energische Frau. Sie ergreift das Wort für sich und Heiner. Sie hätten sich vor einiger Zeit reproduktionsmedizinisch eine Pause verordnet, die sich jetzt dem Ende zuneigt. In dieser Woche sei ihnen klargeworden, dass sie einen weiteren Versuch unternehmen möchten, aber den Arzt wechseln werden, weil sie sich nicht gut behandelt fühlen in der Reproduktionspraxis. Sie wollen ungehemmter an die Sache herangehen, nach außen hin offener sein. Es habe ihnen gutgetan, sagt sie, in dieser Woche so ehrlich über alles zu sprechen. Deshalb haben sie sich vorgenommen, ihre Familie und Freunde darüber zu informieren, was sich genau bei ihnen abspielt. „Hätte ich einen Herzfehler, würde ich das doch auch erzählen“, sagt Sabine. „Aber es war ein langer Weg, bis ich das so akzeptieren konnte.“

Denn Unfruchtbarkeit und Zeugungsunfähigkeit werden anders bewertet als ein Herzfehler. Wenn eine Frau oder ein Mann ihrer biologischen Bestimmung nicht entsprechen können, nagt das deutlicher am Selbstwertgefühl als eine andere körperliche Unvollkommenheit. Das kennt auch Peter*, ein

weiterer Teilnehmer, aus eigener Erfahrung. Er erzählt, dass er eines Tages aus dem Auto stieg und sein Nachbar ihm jovial zurief: „Hör mal, deine Frau ist ja immer noch nicht schwanger, soll ich mal?“ Uwe* schildert, wie er eines Tages vor einer Sperma-Abgabe angerufen wurde: „Bleiben Sie mal lieber nüchtern“, hieß es, „falls das Sperma nicht gut genug ist, müssen wir unter Narkose besseres Sperma entnehmen.“ Da habe er sich so schlecht gefühlt – wie ein Versager – und gedacht: Jetzt weiß ich wenigstens, wie es meiner Frau geht. Denn bei Uwe und seiner Frau ist sie diejenige, bei der es nicht klappt.

Für die Frauen ist es sowieso schlimmer, da sind sich alle einig. Sie sind unglücklicher als die Männer über die Tatsache, keine Kinder bekommen zu können. Die Frauen sind auch diejenigen, die alles über sich ergehen lassen müssen: Sie nehmen die Hormone, sie erleiden die Schmerzen und die Stimmungsschwankungen. Außerdem werden sie, sagen sie, jeden Monat durch ihren Zyklus daran erinnert, dass sie

* Name von der Redaktion geändert



Manche Qi-Gong-Übungen (l.) konzentrieren sich auf den Unterleib. Der betreuende Psychologe Andreas Schmidt (o.) betont, dass Stress Kinderlosigkeit nicht verursache, sondern eine Folge der Dauerkrise sei. Das wiederum verringere allerdings die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft – ein Teufelskreis

Kinder bekommen sollten. Und wenn wieder ein Versuch nicht funktioniert hat, weinen sie, wenn die Blutung anfängt. „Das ständige Auf und Ab zwischen Hoffnung, Enttäuschung, erneuter Zuversicht und dann doch wieder Niedergeschlagenheit ist schlimm für die Paare“, sagt Andreas Schmidt. Was man wissen sollte: 60 Prozent von ihnen bleiben auch nach drei IVF-Behandlungen kinderlos. Und nach drei IVF-Behandlungen bezuschusst die Krankenkasse diese nicht mehr, denn die Wahrscheinlichkeit, Erfolg zu haben, nimmt ab.

Sabine und Heiner wollen gleich damit anfangen, offener mit ihrer Situation umzugehen. Deshalb dürfen wir ihre richtigen Namen verwenden und sie sogar fotografieren. Das Angenehmste an dieser Woche ist, finden sie, dass sie umgeben sind von Leuten in der gleichen Situation. Dass man keine Angst vor einem dummen Spruch haben muss, dass man auch mal Scherze darüber machen kann, was allein zu zweit schon lange nicht mehr geht: „Im Alltag denkt man doch, bei allen anderen ist alles toll. Man fühlt sich ganz allein auf der Welt mit so einem Problem. Und wenn dann noch alle um einen herum Kinder kriegen, tut man sich nur noch leid. Da ist man nicht mehr zu Scherzen aufgelegt.“

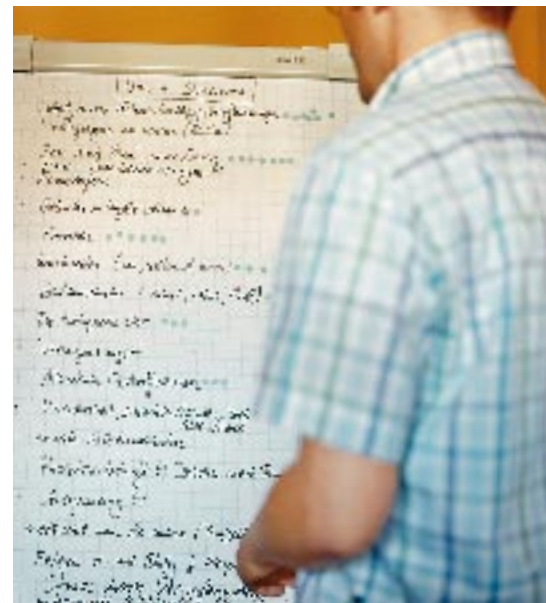
Obwohl viele Paare Schwierigkeiten haben, auf natürlichem Weg Kinder zu bekommen, fühlen sich die, die hier zusammengekommen sind, im Alltag isoliert und umgeben von einer

Welt, in der jeder andere ohne Schwierigkeiten Kinder bekommen scheint – eine erhebliche Belastung für die Beziehung. „Chronisches Konfliktpotenzial“ sagt man in der Fachsprache und daraus folge möglicherweise eine „chronische Gefahr der permanenten (Paar-)Krise“. Und damit verknüpft die „Gefahr der Ausbildung psychosomatischer Symptome“. Es handelt sich dabei meistens um phobische und depressive Reaktionen. Und die Gesamtheit dieser Faktoren führt dann – ein wahrer Teufelskreis – möglicherweise zur Verringerung der Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft.

Einfach gesagt: bloß nicht reinsteigern. Denn je doller man will, desto geringer die Erfolgchancen. Man hört die legendären Geschichten von Frauen, die alles getan haben, um ein Baby zu bekommen. Nichts. Dann wurde ein Kind adoptiert – und die Frau war plötzlich schwanger. Das sei, sagt Sabine, das Gleiche, was sich Singles immer anhören müssen: Man darf nicht auf der Suche sein, sonst klappt gar nichts. Aber wie soll man als unfreiwilliger Single nicht auf der Suche sein, und wie soll man, wenn man einen unerfüllten Kinderwunsch hat, sich nicht weiterhin ein Kind wünschen?

Mutig erzählt Sabine ihre Geschichte. Als sie und Heiner heirateten, kamen schon die ersten Fragen nach Kindern. Aber die beiden wollten erst einmal als Ehepaar leben und mit der Kinderplanung noch zwei oder drei Jahre warten. Als dann ▶▶

Je mehr man will, desto geringer sind die Erfolgchancen. Aber wie soll eine Frau, die sich nichts mehr wünscht als ein Kind, aufhören, sich ein Kind zu wünschen?



Die idyllisch gelegene Klinik (l.) befindet sich in einer alten Burg. *Oben:* Zu Beginn der „PaarPlus“-Woche werden die Hauptprobleme, die ungewollte Kinderlosigkeit mit sich bringt, gesammelt: Sex nach Plan, die finanzielle Belastung, der Umgang mit Familie und Freunden, die unterschiedliche Wahrnehmung des Problems von Männern und Frauen



Wer lacht, lässt los: Ein wichtiger Teil der Körperarbeit sind paarbezogene Übungen, weiß die Tanztherapeutin der Klinik (l. u.). Denn viele Teilnehmer haben verlernt, eine spielerische oder erotische Nähe zu ihrem Partner zu entwickeln, da der verzweifelte Wunsch nach einem Kind auch die Zweisamkeit dominiert

keine Schwangerschaft eintrat und man bei ihr die Endometriose entdeckte, konnte sie es erst gar nicht fassen. Sie hatte eine Weile zuvor von einer entfernten Bekannten gehört, die aufgrund einer Endometriose keine Kinder bekommen konnte, und noch gedacht: die Arme!

Als der Arzt Sabine und Heiner vorschlug, eine Kinderwunschpraxis aufzusuchen, war das wie ein Schlag ins Gesicht: „So etwas will man nicht hören“, sagt Sabine. Im Freundeskreis erzähle man sich alles, jede Krankheit würde abends beim Wein besprochen, Stress im Job, dies und das. Aber übers Kinderkriegen sprächen nur die, bei denen es selbstverständlich klappt. Von Schwierigkeiten jedenfalls höre man nie, nicht einmal von Freunden. Eher noch werde man mit Vorurteilen konfrontiert wie: *double income, no kids*. Besonders in der letzten Zeit würden sie missbilligende Blicke ernten. Seit die Kinderdiskussion in Deutschland wieder in die Richtung gegangen ist: Kinderlose sind Egoisten.

Sabine und Heiner ließen etwas Zeit verstreichen, bevor sie sich in eine Kinderwunschpraxis begaben. Die erste Hormonbehandlung und die Insemination waren nicht so schlimm, doch leider erfolglos. Also In-vitro. Zunächst die Hormonbehandlung mit hoher Dosierung, denn das Ziel ist es, so viele zu befruchtende Eizellen wie möglich zu produzieren. „Ich fühlte mich wie ein Eierkocher“, sagt Sabine. Sie konnte

sich kaum rühren, so brodelte es in ihrem Bauch. Die zwei Wochen nach dem Einsetzen der befruchteten Eier waren allerdings die schlimmsten. Die ständige Frage: „Klappt es? Nistet sich eins ein?“ Die ständige Sorge: „Bei jedem Zucken dachte ich, das hat etwas zu bedeuten.“ Dann der Bluttest und der Anruf in der Praxis, ob es gutgegangen sei, die unpersonliche Verneinung, der Hormonabfall: „Die emotionale Belastung haben wir total unterschätzt.“

Da war erst mal Schluss für Sabine. Tagelang habe sie geheult, erzählt sie. „In meinem Umfeld waren zu dem Zeitpunkt alle schwanger. Ich konnte weder das ertragen noch das Mitleid. Ich kam mir vor wie behindert.“ Heiner hat sie zuerst noch gestützt, ihr Mut gemacht, weil es doch erst das erste Mal war. Aber als Sabine sich wieder berappelt hatte, brach er zusammen und konnte nicht aufhören, sich zu fragen: Warum nicht? Dreimal wurden Sabine in diesem Jahr befruchtete Eier eingesetzt, dreimal haben sie sich nicht eingestestet. „Irgendwann denkt man an nichts anderes mehr“, sagt Heiner. „Und weil der Leidensdruck so groß ist, kommt

man auf die Idee, an einer Woche wie dieser teilzunehmen.“ Denn man weiß, dass der Stress nicht zu groß werden sollte, aber man kennt nicht genügend Strategien, damit umzugehen. Es wäre hilfreich, fährt er fort, an so einem Angebot früher teilzunehmen, damit man sich erst gar nicht so hineinsteigert.

Nach der ersten erfolglosen Behandlung weinte Sabine tagelang: „Alle meine Freunde bekamen damals Kinder. Ich fühlte mich wie behindert“

Qi-Gong. Zum Schluss der Stunde, in der sie ihre Verbindung zur Erde spüren sollen, halten sich Sabine und Heiner an den Händen. „Ganz schön spirituell, das alles“, sagt Heiner. Dann hebt er seine Frau hoch und küsst sie. Ihr Problem habe sie schon ganz schön zusammengeschweißt, sagen sie. Oft fragen sie sich heute, bevor es zu einem Streit kommt: „Lohnt sich das?“ Ob es für sie beide möglich wäre, sich ein Leben ohne Kinder vorzustellen? „Im Moment nicht wirklich. Aber bevor wir uns selbst aufgeben...“, sagt Sabine. Heiner: „Wir haben ja immer noch uns.“

In der Abschlussbesprechung wird deutlich, dass alle Teilnehmer Angst davor haben, in den Alltag zurückzukehren. „Die Unbeschwertheit würde ich gern von hier mitnehmen“, sagt einer, „aber das wird schwer sein.“ Ein anderer: „Wir waren so bedrückt vorher, am Boden zerstört. Jetzt haben wir neue Kraft getankt. Wir werden wieder mehr gemeinsam machen.“

Wir fangen mit Yoga an, das hat meiner Frau so gut gefallen.“ Er schaut sie liebevoll an, sie errötet leicht, lächelt glücklich. Sie alle wollen ein Ritual einführen, das ein Paar bereits praktiziert: Eine halbe Stunde am Tag wird dem Thema Kinderlosigkeit gewidmet, nicht mehr und auch nicht weniger. Denn bei allen ist es so, dass die Frauen lieber öfter, die Männer lieber seltener über das Thema sprechen.

Und jetzt noch ein Happy End: Vor der Behandlungswoche im Sommer 2007 gab es schon zwei solcher Wochen, an denen insgesamt zwölf Paare teilgenommen haben. Davon haben mittlerweile drei ein Baby: Ein Mädchen ist ein Jahr alt, eins acht Monate und der Junge drei Monate. „Die Zeit in der Burg-Klinik hat einen Wandel unseres Denkens verursacht, hat uns lockerer gemacht und sicherlich dazu beigetragen, dass wir glückliche Eltern eines Mädchens sind“, sagt eine der frischgebackenen Mütter.

Die nächste „PaarPlus“-Woche in der Burg-Klinik Stadtlengsfeld findet vom **24. bis 30. November** statt. Kosten: 992 Euro pro Person (auch als Einzelperson buchbar) inklusive Übernachtung und Verpflegung. Infos unter Tel. 03 69 65/68-0 oder auf www.paarplus.de

- Weiterführende Informationen finden Sie auf Seite 126
- Diskutieren Sie mit anderen Betroffenen in unserem Forum unter www.emotion.de/kinderlos