

Ratgeber Kinderwunsch: Unterstützung für Betroffene, Einblick für Professionelle *

Der Ratgeber des Beratungsnetzwerkes Kinderwunsch Deutschland ist – wie die Herausgeberinnen und der Herausgeber es in ihrem Vorwort richtig nennen – ein „Begleitfaden“ durch die „verschiedenen Phasen der Kinderwunschzeit“. Er geht nicht nur zeitlich auf die verschiedenen Zeiträume ein, von der Anfangsphase des Aufwachens aus dem „Traum der Selbstverständlichkeit“ (Seite 21), wenn Paare erfahren, dass sich der Wunsch nach einem Kind nicht so einfach erfüllt, bis hin zu dem Punkt, an dem es darum geht, Abschied zu nehmen. Manchmal stellt es sich als unmöglich heraus, den Kinderwunsch zu realisieren oder die Menschen gelangen zur inneren Überzeugung, dass weitere Bemühungen nicht sinnvoll sind und es gilt, loszulassen. Dann heißt es auch, mit dem oft tiefen Gefühl der Enttäuschung umzugehen, dass alle „Bemühungen, invasiven Untersuchungen ... und finanziellen Opfer ... umsonst“ (Seite 162) waren.

Die AutorInnen sind zertifizierte BeraterInnen des Beratungsnetzwerks Kinderwunsch Deutschland. Die einzelnen Kapitel haben verschiedene, oft auch zwei AutorInnen geschrieben. Ihre langjährige Erfahrung mit dem Thema, verbunden mit unterschiedlichen persönlichen Schwerpunkten und fachlichen Spezialisierungen, eröffnet ein hilfreiches Themenspektrum mit vielfältigen Methoden. Diese reichen von kognitiven Methoden bis hin zu körperzentrierten Ansätzen. Auch hilfreiche medizinische Informationen sind enthalten. Diese finden sich insbesondere in neun weiteren Kapiteln, die im Kohlhammer-Shop auf der Homepage des Verlages verfügbar sind (Content plus). Diese Online- Zusatzkapitel machen es möglich, dass das Buch nicht zu umfangreich wird und gleichzeitig keine wichtigen Informationen fehlen, wie zum Beispiel medizinisches Basiswissen, Fakten zur Eizell- und Embryonenspende, sehr praktische nützliche Hinweise zur sinnvollen Nutzung des Internets (von dem Mitherausgeber Dr. Tewes Wischmann) sowie konkrete Körperübungen. Es sind genau die angesprochenen Themen – so zeigt der Beratungsalltag –, die Betroffene bewegen.

Die Fachlichkeit der AutorInnen spiegelt sich auch in dem Aufbau der meisten Kapitel: Die Betroffenen werden zunächst in ihrem Erleben abgeholt, indem die möglichen Empfindungen und Gedanken auf einfühlsame Weise geschildert werden und die AutorInnen gehen auf mögliche Schwierigkeiten ein, ohne dass diese als zwanghaft notwendig dargestellt werden. Im Weiteren erhalten die LeserInnen Hilfestellungen theoretischer, aber oft auch ganz praktischer Art. Letztere sind in Textkästen hervorgehoben, die Fragen zur individuellen Auseinandersetzung oder zur Anregung von Paardialogen zu den jeweiligen Themen enthalten. Es gibt auch alltagsnahe Veränderungsideen oder Fragebögen zur Entscheidungsfindung.

Die Unterteilung in diverse thematische Schwerpunkte der einzelnen Abschnitte ermöglicht den LeserInnen, sich bestimmte Kapitel herauszusuchen, von denen sie sich gerade besonders angesprochen fühlen. Weitere thematische Einheiten eröffnen den LeserInnen die ganzen Erlebensbandbreiten und Problemkonstellationen bei dem Thema unerfüllter Kinderwunsch. So geht es um die Verarbeitung von Verlusten, um die Trauer bei Fehlgeburten und dem frühen Tod eines Föten. Es wird auch angeregt über den weiteren Weg nachzudenken, wenn sich der Kinderwunsch erfüllt oder wenn es unter Umständen darum geht, über Alternativen zum eigenen Kind nachzudenken oder Abschied zu nehmen.

Den Rahmen des Buches und der größeren Kapitel bildet die Auseinandersetzung der Mitherausgeberin Doris Wallraff mit der Glücksforschung und der Grundfrage, welche Aspekte im Leben von Menschen tragen zum Glücksempfinden, d. h. zu positiven Gefühlen, Zufriedenheit und Sinnerleben bei.

So wird gleich zu Beginn des Buches über die Frage „Was macht glücklich?“ der Blick geweitet auf grundlegende Dinge, die neben der Erfüllung des Kinderwunsches die Lebenszufriedenheit verbessern können und die mehr der individuellen Gestaltungsmöglichkeit unterliegen und damit ein Stück Kontrolle zurückgeben können. Der Kinderwunsch wird auch als ein existentielles Thema als „Wunsch nach einem bestimmten Lebenskonzept“ (Seite 21) begriffen, was deutlich macht, dass in diesem Wunsch tiefe Sehnsüchte, Sinngebungen und Bedürfnisse enthalten sind. Diesen auf die Spur zu kommen – ohne den Kinderwunsch an sich in Frage zu stellen – eröffnet tiefere Dimensionen und unter Umständen auch Alternativen, die sinngebend sein können.

Neben derartigen eher übergreifenden Themen geht es auch um konkrete Schwierigkeiten auf der Paarebene, wie in der Sexualität, die bei vielen Paaren leidet, es geht um Hilfestellungen im Umgang mit reproduktionsmedizinischen Behandlungen, längere erfolglose Behandlungen, den Umgang mit dem sozialen Umfeld, mit Familienangehörigen, Freunden und Kollegen. Literatur und Internethinweise, die weiterführende Information ermöglichen, runden einige Kapitel ab. Humorvolle Comicstrips lockern den Textfluss auch visuell deutlich auf und stehen ganz im Widerspruch zu dem nüchternen, eher fachbuchartigen Cover des Buches.

Das Buch ist zunächst ein Selbsthilferatgeber für einzelne und Paare (auch lesbische Paare). Die Mitherausgeberin Dr. Petra Thorn macht jedoch auch Mut, sich professionelle Unterstützung zu holen und gibt konkrete Kriterien an die Hand, die aufzeigen, wann und in welcher Form (Einzel-, Paar- und Gruppenangebote) es empfehlenswert ist, sich professionelle Hilfe zu holen.

In der bisherigen Literatur zum unerfüllten Kinderwunsch, die in erster Linie Selbsterfahrungsberichte oder Fachliteratur umfasst, ist der Ratgeber eine wertvolle Neuigkeit in erster Linie für Betroffene als Unterstützung in dieser schwierigen Kinderwunschzeit. Aber auch für Professionelle bietet es einen sensiblen Einblick in vielfältige Probleme, von denen Kinderwunschaare betroffen sein können.

Dr. Annette Tretzel, promovierte Diplompsychologin, arbeitet in eigener Praxis und bei der pro familia München

* (Diese Rezension erschien zuerst im pro familia-Magazin 2/2015)