

# Leseprobe



Ilka Sterebogen

## Herzensmütter

Glücklich werden trotz  
unerfülltem Kinderwunsch

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 21. September 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Etwa 150 Kinderwunschzentren in Deutschland begleiten jährlich unzählige Paare auf dem Weg zum eigenen Kind. Doch wenn Behandlungen erfolglos bleiben, fühlen sich viele Paare mit ihrer Enttäuschung und ihrem Schmerz allein gelassen. Die Limburger Heilpraktikerin Ilka Sterebogen weiß aus ihrer langjährigen Betreuung von Frauen in genau dieser Lebensphase, wie schwer es sein kann, neue Hoffnung zu schöpfen. Anhand von Erfahrungsberichten mehrerer Frauen aus unterschiedlichen Lebenssituationen zeigt sie einfühlsam und informativ, wie der Prozess des Abschieds vom Kinderwunsch dennoch gelingen kann. Phasen der Trauer werden einfühlsam durchlaufen und Impulse sowie zahlreiche Tipps aus Gesprächen mit Psychologen und Gynäkologen runden die Kapitel ab. So gelingt es Ilka Sterebogen, realistische Wege aus der Trauer zu einem neuen, erfüllten Leben aufzuzeigen.



**Autor**

**Ilka Sterebogen**

---

Ilka Sterebogen, geboren 1970, ist selbständige Heilpraktikerin und Kinderwunschexpertin. In ihrer eigenen Kinderwunsch-Zeit hat sie erlebt, was es

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
--------------------------------	---

<b>NEUE WEGE GEHEN.....</b>	<b>15</b>
-----------------------------	-----------

<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
<b>ZURÜCK INS GLÜCK</b> .....	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.

