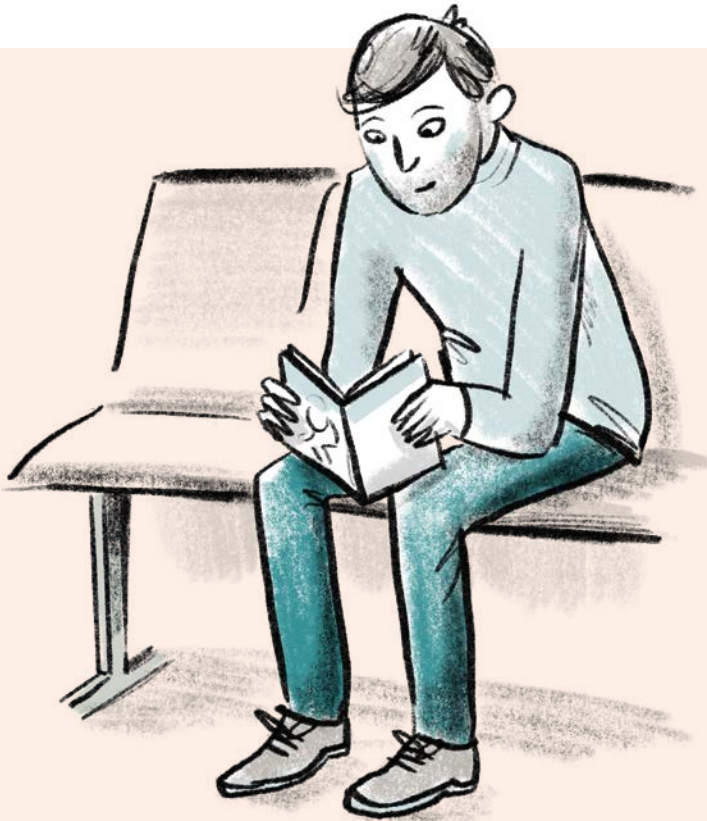




Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



# Unerfüllter Kinderwunsch

Broschüre für Männer



# Inhalt

Was ich machen kann ...	4
... wenn es nicht klappt	9
... um die Spermienqualität zu verbessern	16
... für mich	22
... für meine Partnerin	26
... für unsere Beziehung	30
... im persönlichen Umfeld	36
... wenn wir (reproduktions-)medizinische Behandlungen nutzen	41
... bei Fehlgeburten	51
... wenn wir keine eigene Kinder bekommen können	56
Fazit	72

# Was ich machen kann ...

Familienplanung ist generell etwas Positives. Mann und Frau sind glücklich miteinander, wollen ihr Leben zusammen verbringen und wünschen sich ein Kind – das Natürlichste auf der Welt. Für die meisten Paare ist das eine wunderschöne Zeit, sie schmieden Pläne und entwickeln eine Vision von ihrer gemeinsamen Zukunft als Familie.

## **Doch was passiert, wenn der Kinderwunsch unerfüllt bleibt?**

Statt des ersehnten Kindes schleicht sich Verunsicherung in das Leben des Paares, die von Zyklus zu Zyklus immer größer wird. Jeden Monat kommt die Enttäuschung, so regelmäßig wie die Blutung. Für die allermeisten Fruchtbarkeitsstörungen sind biologische Gründe verantwortlich. Alltagsstress und psychische Faktoren sind in der Regel keine Ursachen. Der unerfüllte Kinderwunsch verursacht jedoch sehr häufig Stress. Auf dem Paar lastet ein immer größer werdender Druck. Ungewollte Kinderlosigkeit kann eine Vielzahl unangenehmer Emotionen hervorrufen – von Ärger, Schmerz und Wut über Angst, Traurigkeit bis hin zu Neid, Scham und Schuldgefühlen.

Für Männer ist es oft das Schlimmste, so wenig Einfluss zu haben:



**Adil, 41:** „Es ist eine frustrierende Situation, gar nichts machen zu können. Ich leide unter dem Verlust der Kontrolle und der Möglichkeit, selbst handeln zu können. Ich kann nichts verbessern, bin nur ein extern Beteiligter, alles zieht sich in die Länge.“

Besonders schwer ist es für viele Männer, die Partnerin nicht entlasten zu können:



Mario, 38: „Ich bin in erster Linie hilflos. Frauen tragen dabei so viel Last und man selber schaut irgendwie nur zu. Für mich ist das Wichtigste, meine Frau zu beschützen. Als Mann ist es schwer, ihr nichts abnehmen zu können.“



Diese Broschüre richtet sich speziell an Sie als Mann. Hierin finden Sie viele Informationen, die Ihnen aufzeigen, dass Sie nicht machtlos sind und durchaus viel dazu beitragen können, um die Situation zu verbessern.

## Männliche Stärken

Kinderkriegen ist traditionell ein Frauenthema. Auch wenn sich ein Kinderwunsch nicht erfüllt, stehen meistens die Frauen im Fokus. Scheinbar selbstverständlich haben Männer in der Kinderwunschzeit eine andere Rolle als Frauen. Sie können nicht schwanger werden und haben dadurch oft mehr Distanz zum Thema Familiengründung. Häufig können sich Männer vorübergehend leichter mit den Schwierigkeiten abfinden. Sie gehen das Thema in der Regel eher ergebnisorientiert und rational an. Frauen reagieren auf die Situation hingegen meist emotionaler. Fast automatisch übernehmen Männer daher den Part des Zuversichtlichen, des Starken. Sie wollen ihre Partnerin unterstützen und sie keinesfalls noch zusätzlich mit ihren eigenen Emotionen belasten. Sie wollen der „Fels in der Brandung“ sein. Damit tragen Männer oft sehr viel dazu bei, diese Zeit gemeinsam gut zu überstehen.

Auf Dauer ist es jedoch unrealistisch und wenig hilfreich, stets nur Zuversicht und Gelassenheit auszustrahlen. Auch andere Ihrer Stärken und Fähigkeiten können Sie nutzen, um mit den aktuellen Problemen umzugehen.

## Unerfüllter Kinderwunsch belastet in vielfältiger Weise

Je länger der Kinderwunsch unerfüllt bleibt, desto wichtiger ist es für Männer, sich einzugestehen, dass sie nicht nur Unterstützer, sondern von der Situation ebenso betroffen sind. Auch wenn es auf den ersten Blick so wirken mag: Männer haben es nicht einfacher als Frauen. Ein unerfüllter Kinderwunsch ist anstrengend. Manche Männer erleben diese Lebensphase als emotionalen Tiefpunkt, als die schlimmste Zeit ihres bisherigen Lebens. Das hat vielfältige Gründe:

Da ist zum einen der Wunsch, Vater zu werden und eine Familie zu gründen, der sich (zunächst) nicht erfüllt.



**Clemens, 34:** „Mit einem Kind wäre unser Leben erfüllter. Mir als Mann würde eine Zukunft ohne Kinder wehtun. Ohne Kind fühle ich mich unvollständig. Die Ungewissheit wächst, ob man trotzdem glücklich sein kann.“

Zum anderen ist da der Wunsch nach einer glücklichen Partnerschaft, einem schönen Leben mit der Partnerin. Doch auch das scheint durch den unerfüllten Kinderwunsch und die häufigen emotionalen Tiefs der Partnerin gefährdet.

Ein unerfüllter Kinderwunsch kann zudem die eigene Männlichkeit infrage stellen. Der alte Spruch: „Ein Mann muss drei Dinge im Leben tun: Ein Haus bauen, ein Kind zeugen und einen Baum pflanzen“ wollte ursprünglich vermitteln, dass ein Mann noch vor der Familiengründung eine Lebensgrundlage erwirtschaften soll, steckt aber bis heute als Auftrag in den Köpfen vieler Menschen. So mancher Mann fragt sich, was er als Mann wert ist, wenn er keine Nachkommen hinterlässt.

Fruchtbarkeitseinschränkungen haben nichts mit Leistung, in den seltensten Fällen überhaupt etwas mit eigenem Verhalten oder gar mit Verschulden zu tun. Dennoch erleben viele Frauen und Männer diese Situation als Versagen. Von Männern wird erwartet – vor allem erwarten sie es oft von sich selbst – dass sie immer eine Lösung parat haben. Diese nicht liefern zu können, ist für viele Männer die allergrößte Herausforderung in der Kinderwunschzeit.

## Realistische Herangehensweise

Ein chinesisches Sprichwort besagt: „Wenn du dein Schicksal nicht ändern kannst, ändere deine Einstellung“. Es ist nicht immer möglich, eine Lösung parat zu haben, aber möglich, sich innerlich gut aufzustellen. Zunächst gilt es anzuerkennen, dass es derzeit schwierig ist, ein Baby zu bekommen und dies noch eine Weile so bleiben kann. Akzeptieren Sie die Grenzen der Machbarkeit. Leben zu erschaffen, liegt schlicht nicht allein in Menschenhand.

Akzeptanz bedeutet jedoch nicht Kapitulation. Machen Sie das Beste aus der Situation. Nehmen Sie in die Hand, was Sie beeinflussen können. Die gute Nachricht ist: Das ist eine ganze Menge.



# ... wenn es nicht klappt

Mit steigendem Lebensalter sinkt die Wahrscheinlichkeit, Vater zu werden. Das ist vielen nicht bewusst. Die Fruchtbarkeit der Frau nimmt bereits mit 30 Jahren ab. Nur 2,4 Prozent aller Frauen sind bei der Geburt ihres ersten Kindes 40 Jahre oder älter. Das Alter der Frau ist für die Fruchtbarkeit maßgeblich. Doch auch die Wahrscheinlichkeit als Mann mit über 42 Jahren erstmals Vater zu werden, liegt bei unter fünf Prozent. Ursächlich dafür ist weniger die Tatsache, dass auch die männliche Fruchtbarkeit ab dem 40. Lebensjahr allmählich nachlässt, sondern vor allem, dass der durchschnittliche Altersabstand in Partnerschaften nur bei etwa drei Jahren liegt.



Adil, 41: „Die ersten Jahre wollte ich mich noch nicht auf Kinder festlegen. Ich habe immer gedacht, das hat noch Zeit. Jetzt heißt es, dass unsere Chancen schon ziemlich schlecht sind, und meine Frau nimmt mir übel, dass ich den Kinderwunsch jahrelang hinausgezögert habe.“



## Gut zu wissen

Auch bei einer künstlichen Befruchtung sinken die Chancen auf ein Baby mit zunehmendem Alter rapide. Die Schwangerschaftsrate nimmt ab, Fehlgeburten werden hingegen häufiger. So lag 2016 die Wahrscheinlichkeit für die Geburt eines Babys („Baby-Take-Home-Rate“) nach einer IVF-Behandlung für eine Frau mit 30 Jahren bei rund 29 Prozent, mit 35 Jahren bei ca. 27 Prozent und mit 40 Jahren bei knapp 15 Prozent.

## Diagnostik ist notwendig

Nach sechs bis zwölf Monaten regelmäßigem ungeschütztem Geschlechtsverkehr sollten Sie herausfinden, woran es liegt, dass es bei Ihnen noch nicht geklappt hat. Ist Ihre Partnerin bereits 35 Jahre und älter, sollten Sie zum Beispiel eine Andrologin oder einen Andrologen zu Rate ziehen. Lassen Sie nicht unnötig Zeit vergehen, vor allem, wenn die Wartezeit bereits zur Belastung geworden ist. Möglicherweise haben Sie gar keine Chance, auf natürlichem Weg ein Kind zu zeugen. Für viele Fruchtbarkeitsstörungen gibt es Behandlungsmöglichkeiten, wenn man die Ursache kennt. Eine diagnostische Abklärung Ihrer eigenen Fruchtbarkeit kann Ihnen viel Frust und Zeit ersparen.





## Gut zu wissen

Es gibt zahlreiche Ursachen für Fruchtbarkeitsstörungen. Eine Übersicht finden Sie z. B. unter [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de), einer Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Die Ursachen für ungewollte Kinderlosigkeit sind statistisch gesehen gleichmäßig auf Mann und Frau verteilt. In jeweils 30 Prozent der Fälle liegen bei der Frau, beim Mann oder bei beiden Fruchtbarkeitsstörungen vor. In zehn Prozent der Fälle bleiben die Ursachen unbekannt.

Auch wenn bereits eine Diagnose bei Ihrer Partnerin gestellt wurde, sollten Sie unbedingt zum Facharzt gehen. Sich gesund und fit zu fühlen, gibt keinerlei Hinweis darauf, wie es um die eigene Fruchtbarkeit bestellt ist. Auch die sexuelle Funktionsfähigkeit sagt nichts darüber aus. Sie können potent sein und täglich einen Samenerguss haben, aber trotzdem keine befruchtungsfähigen Spermien.



Mario, 38: „Meine Frau musste mir schon ziemlich das Messer auf die Brust setzen, bis ich endlich einen Termin beim Urologen ausgemacht habe. Ich war immer optimistisch und habe gedacht, das wird schon noch klappen. Läuft doch alles bei mir. Auf die ganze Ärzte-Rennerei hatte ich überhaupt keinen Bock.“

## Andrologische Untersuchung in Angriff nehmen

Eine umfangreiche Diagnostik findet bei der Andrologin oder beim Andrologen statt. Androloginnen und Andrologen sind „Männerärzte“, meist spezialisierte Urologinnen und Urologen. Zunächst erfolgt die Anamnese, bei der Sie zu Ihrer gesundheitlichen Vorgeschichte, zu möglichen Erkrankungen, Medikamenten und zu Ihrer Sexualität befragt werden. Als nächstes wird Ihnen Blut abgenommen, um Ihre Vitalstoffe und Ihren Hormonhaushalt zu analysieren. Mit der anschließenden körperlichen und Ultraschalluntersuchung Ihrer Hoden können unter anderem ein Tumor oder Krampf-

adern ausgeschlossen werden. Die Untersuchung ist nicht schmerzhaft. Außerdem werden die Spermien untersucht. Dafür sollte man im Vorfeld mindestens 48 Stunden „sexuelle Karenz“ einhalten, also keinen Samen-erguss haben. Zur Beurteilung der Spermienqualität und Fruchtbarkeit ist eine Masturbation erforderlich. Üblicherweise wird man gebeten, in einem dafür vorgesehenen „Gewinnungsraum“ in einen Becher zu ejakulieren. Wenn eine verminderte Qualität festgestellt wird, ist ein zweites Spermogramm nach ca. zehn Wochen erforderlich. Lassen Sie sich durch ein „schlechtes“ Spermogramm nicht verunsichern. Die Anzahl und Qualität der Spermien schwanken bei jedem Mann sehr stark.

Bei einem Spermogramm werden Volumen (Flüssigkeitsmenge), pH-Wert, Motilität (Beweglichkeit), Spermatozoendichte (Anzahl der Spermien) und Morphologie (Form) der Spermien untersucht. Die WHO hat Referenzwerte festgelegt, anhand derer die Qualität des Ejakulats beurteilt wird:

- **Normozoospermie:** Alle Werte sind in Ordnung und liegen im Normbereich.
- **Oligozoospermie:** Im Ejakulat befinden sich zu wenig Spermien.
- **Asthenozoospermie:** Im Ejakulat befinden sich zu gering bewegliche Spermien.
- **Teratozoospermie:** Im Ejakulat befinden sich vermehrt fehlgeformte Spermien.
- **Oligo-Astheno-Teratozoospermie-Syndrom (OAT):** Alle drei Bereiche sind betroffen.
- **Azoospermie:** Im Ejakulat sind keine Spermien nachzuweisen. Es ist aber gegebenenfalls möglich, durch eine Operation Spermien aus dem Hoden oder Nebenhoden zu gewinnen (vgl. S. 41).

Für viele Männer ist der Besuch bei einer Fachärztin oder einem Facharzt eine neue Erfahrung. Es gibt einige Gründe, weshalb der Gang zur Andrologin oder zum Andrologen gerne aufgeschoben wird:

1. Sorge um ein schlechtes Ergebnis, welches eine Schwangerschaft ohne reproduktionsmedizinische Hilfe sehr unwahrscheinlich oder unmöglich macht  
→ Wissen verschafft Klarheit und heißt, etwas tun zu können.
2. Zur Beurteilung der Fruchtbarkeit ist eine Masturbation nötig  
→ Wenn Ihnen das angenehmer ist, gewinnen Sie das Ejakulat zu Hause und bringen es innerhalb einer halben Stunde körperwarm in die Praxis mit.  
  
→ Sie können medikamentöse Unterstützung in Anspruch nehmen, um eine ausreichende Erektion termingerecht zu gewährleisten.
3. Untersuchung im Genitalbereich durch einen Mann wird als unangenehm empfunden  
→ Wählen Sie eine weibliche Andrologin als Ansprechpartnerin.



## Leseempfehlung

Humorvoll beschreibt Felix Wegener in seinem Roman „Nichtschwimmer“ u. a. wie es ihm als Mann mit Kinderwunsch in einer urologischen Praxis erging. Das Buch „Fit im Schritt“ des Urologen Volker Wittkamp stellt, ebenfalls mit gelegentlichem Augenzwinkern, dar, was einen beim Urologen erwartet. Von ihm gibt es auch auf YouTube zahlreiche Videos zu sehen.

## Sexualität und Kinderwunsch

Geschätzte fünf bis zehn Prozent der Paare in reproduktionsmedizinischer Behandlung werden aufgrund sexueller Schwierigkeiten nicht schwanger oder haben gar keinen Geschlechtsverkehr. Die Andrologin oder der Androloge ist auch die bzw. der richtige Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner, wenn der Mann unter sexuellen Funktionsstörungen leidet. Aufgrund von Ejakulations- oder Erektionsstörungen (z. B. vorzeitiger Samenerguss oder Potenzprobleme) haben auch Männer mit gutem Spermogramm Schwierigkeiten, ein Kind zu zeugen. Tabuisieren Sie es nicht, sondern lassen Sie es medizinisch abklären.

Natürlich spielt auch die Psyche eine Rolle. Der akute Kinderwunsch erhöht oft den Stress. Eine Beeinträchtigung der Sexualität und der Freude daran ist bei sehr vielen Paaren mit Kinderwunsch festzustellen. Das hat in der Regel nichts mit mangelnder erotischer Attraktivität oder Liebe zu tun. Eine momentane Flaute kann auch eine Chance sein, die eigenen sexuellen Wünsche klarer zu kommunizieren, neue Aspekte der Sexualität zu entdecken und zu experimentieren.



### Weitere Informationen

Es gibt viele gute Ratgeber zu diesem Themenbereich, z. B. Michael Sztenc: „Klappt's?“, Ulrich Clement: „Guter Sex trotz Liebe“ oder Doris Christinger und Peter Schröter: „Vom Nehmen und Genommen werden: Für eine neue Beziehungserotik“.

Auf dem unterhaltsamen Video-Blog von Ann-Marlene Henning [www.doch-noch.tv](http://www.doch-noch.tv) finden sich spannende Beiträge. [www.impotenz-selbsthilfe.de](http://www.impotenz-selbsthilfe.de) gibt zahlreiche Informationen zu diesem Thema. [www.profamilia.sextra.de](http://www.profamilia.sextra.de) bietet die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen. Unter [www.institut-sexocorporel-deutschland.de](http://www.institut-sexocorporel-deutschland.de), [www.ifsex.de](http://www.ifsex.de) und [www.netzwerk-sexualtherapie.de](http://www.netzwerk-sexualtherapie.de) finden Sie kompetente Beratungsangebote.

## Optimaler Zeitpunkt

Wenn Sie grundsätzlich gute Chancen haben, auf natürlichem Weg ein Kind zu zeugen, sollten Sie den optimalen Zeitpunkt für Geschlechtsverkehr konsequent nutzen. Die Erwartung, dabei immer guten Sex zu haben, lässt sich kaum erfüllen. Unterscheiden Sie zwischen eher zweckorientiertem Sex ohne höhere Ansprüche an den fruchtbaren Tagen und lustorientiertem oder romantischem Sex den Rest der Zeit.

Falls Sie die Chance jeden Monat nutzen wollen, können Sie auch selbst die Initiative beim Timing ergreifen. Lassen Sie sich von Ihrer Frau sagen, wann ihr Eisprung voraussichtlich eintritt. Die Schwangerschaftswahrscheinlichkeit ist bei Geschlechtsverkehr ein bis zwei Tage vor dem Eisprung am höchsten. Markieren Sie sich die Tage vor dem voraussichtlichen Eisprung in Ihrem Kalender, sodass Sie entsprechend daran erinnert werden. Wenn Sie selbst aktiv werden, fühlen Sie sich möglicherweise weniger bedrängt.

Falls Sex auf Kommando Ihrer Lust im Wege steht, sollten Sie versuchen, möglichst regelmäßig Geschlechtsverkehr zu haben. Getreu der Martin-Luther-Formel „In der Woche zwier, schadet weder ihm noch ihr“ haben Sie gute Chancen, den richtigen Zeitpunkt zu erwischen.

# ... um die Spermienqualität zu verbessern

Es gibt seit einigen Jahren vereinzelt Studien, die zeigen, dass die Spermienqualität bei Männern in der westlichen Welt nachlässt. Falls Sie mit der Diagnose einer eingeschränkten Fruchtbarkeit konfrontiert wurden, können Sie dies im gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang sehen, nicht nur als individuelles Phänomen.

Für Sie als Mann ist es wichtig zu wissen, welche Faktoren sich auf die Qualität und Menge der Samenzellen auswirken. Manche der Ursachen für eine eingeschränkte Fruchtbarkeit sind Schicksal, etwa Krankheiten oder deren Folgen wie Chemo- oder Hormontherapien. Einige sind auf Medikamente zurückzuführen, z. B. Antidepressiva, Antiepileptika, Diuretika, Betablocker, Antibiotika, Chemotherapeutika, Immunsuppressiva, bestimmte Haarwuchsmittel und Opiate. Hier sollten Sie Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt halten.

Andere Faktoren hängen mit Lebensgewohnheiten zusammen und können von Ihnen verändert werden. Der männliche Körper produziert laufend neue Samenzellen. Auch wenn Ihr Spermogramm nicht gut war, können Sie Ihren Körper gezielt unterstützen. Ein Effekt zeigt sich nach ca. drei Monaten.



## Zigaretten, Cannabis, Alkohol und Koffein

Wer raucht, muss damit rechnen, dass sich die Anzahl seiner Spermien reduziert und unter den wenigen vorhandenen Spermien mehr Defekte auftreten. Nikotin behindert die Durchblutung der Fortpflanzungsorgane. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann seine Fruchtbarkeit folglich deutlich verbessern. Auch der Konsum von Cannabis und anderen Drogen wirkt sich schädlich aus und sollte daher vermieden werden. Viel und regelmäßig getrunkenen Alkohol kann dazu führen, dass der Testosteronspiegel und damit die Spermienanzahl sinkt. Diese Beeinträchtigung normalisiert sich wieder, wenn einige Monate nur geringe Mengen oder gar kein Alkohol konsumiert wird. Ähnliches gilt für zu viel Koffein.



## Sport und Anabolika

Wer sich zu wenig bewegt, schwächt seinen Testosteronspiegel. Dieser beeinflusst den Kinderwunsch gleich doppelt: Zu wenige Sexualhormone schwächen die Libido und reduzieren gleichzeitig die Produktion von Spermien. Regelmäßig Sport zu treiben, besonders an der frischen Luft in der Natur, stärkt nachweislich Körper und Geist.

## ... um die Spermienqualität zu verbessern

Es besteht jedoch auch die Gefahr, es mit dem Sport zu übertreiben. Zu intensives Training reduziert ebenfalls die Menge des Testosterons. Zusätzlich wird der Cortisolspiegel nach oben getrieben, was chronischem Stress gleichkommt.

Um Stärke nach außen zu demonstrieren und durch Muskelaufbau Kraft und Schnelligkeit zu erhöhen, greifen in Deutschland rund 25 Prozent der männlichen Fitnessstudiobesucher zu anabolen Steroiden (synthetisch hergestelltes Testosteron). Dabei führt die langfristige Einnahme von Anabolika zu einem massiven Verlust an Männlichkeit: Die körpereigene Zufuhr von Testosteron wird gehemmt, es kann zu einer gestörten Sper-



mienproduktion, einer Atrophie der Hoden (Schrumpfhoden) und schließlich zu Unfruchtbarkeit kommen. Durch Anabolika bewirkte Schäden können in einigen Fällen nicht wieder oder nur durch sehr teure Medikamente und Operationen „überwunden“, aber nicht geheilt werden. Testosteron-Gels bergen die zusätzliche Gefahr, dass sie auch Stunden nach Einnahme durch Körperkontakt an die Partnerin weitergegeben werden können, was wiederum für die Fruchtbarkeit der Frau erhebliche Nachteile mit sich bringt.

## Ernährung und Übergewicht

Durch die Ernährung ist es möglich, die Qualität der Samenzellen zu beeinflussen. Meiden Sie Fertigprodukte. Gesunde und abwechslungsreiche Kost mit viel frischem Obst, Gemüse, gesunden Kohlenhydraten wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Kartoffeln oder Reis, regelmäßig Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten verbessert nachweislich die Spermienqualität. Bevorzugen Sie unbelastete Produkte. Für die Fruchtbarkeit des Mannes sind folgende Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente besonders wichtig: Vitamin C und Vitamin E, Folsäure, Omega-3-Fettsäuren, Zink, Magnesium und Selen. Eine Unterstützung durch Nahrungsergänzungsmittel, gegebenenfalls auch für Vitamin D, kann nach Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt sinnvoll sein.

Eine chronische Übersäuerung kann sich negativ auswirken. Lassen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt überprüfen.

Übergewicht kann den Hormonhaushalt durcheinanderbringen. Stark übergewichtige Männer leiden mit höherer Wahrscheinlichkeit unter einer reduzierten Spermienanzahl und an mehr unbeweglichen Spermien und sollten abnehmen. Viele Krankenkassen bieten Programme an, die Sie dabei unterstützen.

... um die Spermienqualität zu verbessern

## Stress

Erschöpfung, erhöhte Nervosität oder Aggressivität sowie Konzentrations- und Schlafstörungen können Anzeichen von beruflichem oder privatem Stress sein. Dies wirkt sich nicht nur unmittelbar auf den Körper aus, sondern beeinträchtigt auch die sexuelle Lust und befördert eine ungesunde Lebensweise. Reduzieren Sie Ihre Arbeitsbelastung, nehmen Sie sich Auszeiten und sorgen Sie für ausreichend Regeneration. Auch Schlafmangel ist Stress pur. Schichtarbeit und der damit verbundene Wechsel des Tages- und Nacht-Rhythmus wirkt sich meist negativ auf den Kinderwunsch aus, z. B. durch die Beeinträchtigungen der Sexualität.



**Sakai, 37:** „Ich war in meinem Job schon seit Jahren kurz vorm Burnout. Dann der Stress wegen dem Kinderkriegen... Ununterbrochen wollte jemand was von mir, irgendwann ging gar nichts mehr. Ich habe einen sauberen Cut gemacht und gekündigt. Jetzt habe ich einen 9-to-5-Job und seither geht's mir deutlich besser. Ich habe wieder Zeit für Sport und meine Hobbys, ich merke auch, dass ich mich gesünder ernähre und weniger Alkohol trinke, weil ich abends nicht mehr so fertig bin.“

## Hitze reduziert die Spermienqualität

Die Temperatur in den Hoden sollte idealerweise nicht mehr als 35 Grad Celsius betragen – aus diesem Grund befinden sie sich außerhalb des Körperzentrums. Enge Hosen stören die Durchblutung und können zu einem Wärmestau in den Hoden führen. Auch regelmäßige Besuche in heißen Pools, Solarien, lange Saunaaufenthalte und Sitzheizungen sollten bei aktivem Kinderwunsch eher gemieden werden.

## Umwelteinflüsse und Arbeitsbelastungen

Nachweislich haben Lösungsmittel und Abgase gesundheitsschädigende Folgen, die auch die Fruchtbarkeit des Mannes betreffen. Auch die Strahlung elektronischer Geräte kann sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken. Es wird deshalb davon abgeraten, einen Laptop auf den Schoß zu legen und Handys zu lange in die Hosentasche zu stecken.

Der Hormonhaushalt des Mannes kann durch zu viel Östrogen beeinträchtigt werden. Es gibt einige Stoffe, die eine hormonelle Wirkung besitzen. Dazu gehören bestimmte Sorten Weichmacher (z. B. in Kassenbons), Pestizide, UV-Blocker, Insektizide, Wachstumshormone aus der Tiermast und Sojaprodukte. Wie stark die Wirkung auf die Fruchtbarkeit ist, lässt sich wissenschaftlich noch nicht genau sagen. Die meisten dieser Einflüsse sind im Alltag leider schwer vermeidbar. Umgehen Sie nach Möglichkeit Produkte, die mit (am Geruch erkennbar billigem) Plastik verpackt sind, trinken Sie beispielsweise aus Glasflaschen. Bevorzugen Sie im Zweifelsfall Duschgele und Bodylotions ohne künstliche Aromastoffe.

## Liebe und lustvolle Sexualität

Jede sexuelle Erregung und jede Ejakulation erhöhen den Testosteronspiegel. Je zwangloser, lustvoller und regelmäßiger sich ein Mann an Zärtlichkeiten erfreut, desto besser ist dies für die Spermienqualität. Nutzen Sie also jede Gelegenheit, alleine oder mit Ihrer Partnerin, entspannt und ohne Erwartungsdruck Sexualität zu genießen.

# ... für mich

Wer eine Herausforderung zu bewältigen hat, sollte gut aufgestellt sein. Da Sie nicht wissen, wie lange Sie noch ungewollt kinderlos sein werden, ist es besonders wichtig, dass Sie langfristig bei Kräften bleiben. Nur wenn es Ihnen selbst gut geht, können Sie auch Ihre Partnerin gut unterstützen.

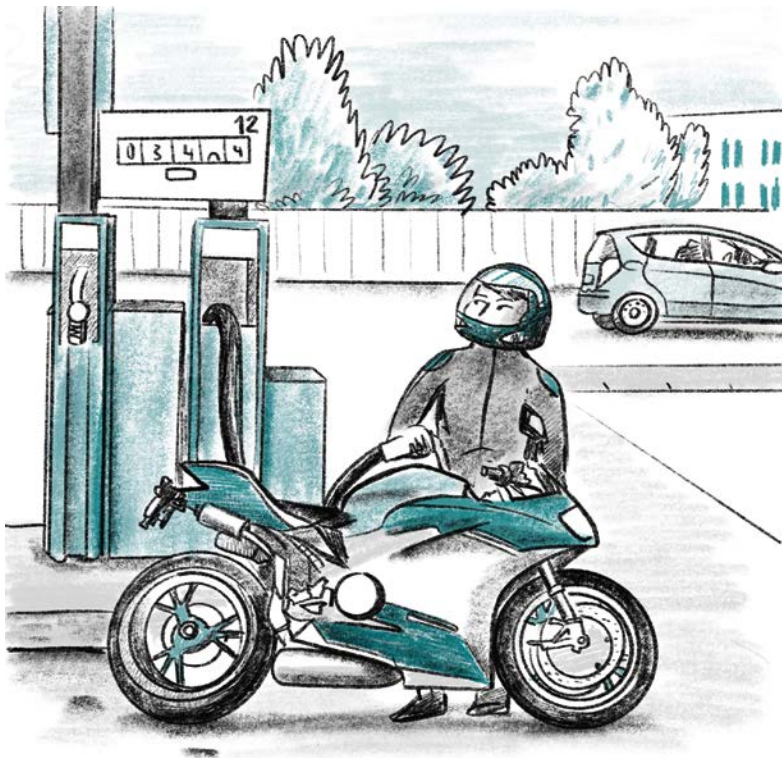


Jan, 29: „So langsam entwickelt sich das Ganze vom Glücksgefühl zum gefühlten Albtraum. Selbst an der Situation nichts ändern zu können und dennoch der Frau positiv gegenüber aufzutreten bzw. ihr Mut zu machen, kostet sehr viel Kraft. Dies stellt für mich eine enorme Belastung dar. Hilflosigkeit strengt an!“

## Auftanken und erholen

Manche Männer tendieren dazu, sich in die Arbeit zu stürzen, wenn Sorgen übermächtig werden oder wenn sie damit schlechte Stimmung zu Hause meiden können. Das kann jedoch auf Dauer möglicherweise in den Burnout treiben oder zu zusätzlichen Problemen in der Partnerschaft führen. Auch der übermäßige Genuss von Alkohol, Zigaretten oder Cannabis zur Entspannung ist auf die Dauer wenig hilfreich – für die Spermienqualität erst recht nicht. Suchen Sie deshalb lieber anderweitig Abstand von dem Thema und erholen Sie sich gezielt, beispielsweise durch:

- Sport (Kraft-, Ausdauer- oder Mannschaftssport)
- Spaziergänge und Wanderungen in der Natur
- Musik machen oder hören, tanzen
- Serien oder Filme schauen, lesen
- Ausschlafen, Nichtstun
- Reisen, Ausflüge, Städtetouren
- Treffen mit Freunden
- Konzert, Sport- oder andere Veranstaltungen besuchen
- Essen gehen, kochen
- Meditation, Yoga, Qigong u.Ä.



... für mich

In einer Zeit, in der – gefühlt – nichts vorwärts geht, kann es bedeutsam sein, etwas Kreatives zu entwickeln, aufgeschobene Projekte zu realisieren oder etwas Neues auszuprobieren.

## Eigene Gefühlslage

Sich abzulenken und das Thema beiseite zu schieben sind höchst hilfreiche und oft unterschätzte Fähigkeiten. Ebenso wichtig ist in dieser Lebensphase eine gelegentliche Standortbestimmung. Zeit für sich allein, ein Ausschalten jeglicher Kommunikationsmittel, gibt einem die Gelegenheit nachzudenken und in sich hineinzuhören. Wer sich bewusst mit dem Thema auseinandersetzt, kann erkennen, was ihm selbst wichtig ist.



### Leseempfehlung

Wie es anderen Männern mit unerfülltem Kinderwunsch ergangen ist, erfahren Sie u. a. in dem Blog [www.vaterwunsch.de](http://www.vaterwunsch.de) sowie in dem Buch „Nein danke, keine Kinderbilder“ von Christian Falkenstein. Falls Sie sich intensiver mit dem Thema „Männlichkeit“ beschäftigen möchten, finden Sie u. a. in folgenden Büchern Anregungen: Björn Süfke: „Männerseelen: Ein psychologischer Reiseführer“, Walter Hollstein: „Potent werden – Das Handbuch für Männer: Liebe, Arbeit, Freundschaft und der Sinn des Lebens“ oder Jan-Rüdiger Vogler und Thomas Prünke: „Eier zeugen! Männliche Stärken in der Partnerschaft“.



## Erweiterung der Perspektive als Entlastung

Tappen Sie nicht in die alte Männerfalle, die da heißt: „Ich mach das alles mit mir selber aus“. Es kann nicht nur entlastend, sondern auch sehr anregend sein, über das Thema mit Außenstehenden zu sprechen und die Perspektive zu erweitern.

Falls Sie keine Freunde oder Bekannte einbeziehen möchten oder zusätzlich nach jemanden suchen, der sich mit der Thematik auskennt: Unter [www.bkid.de](http://www.bkid.de) finden Sie kompetente Beraterinnen und Berater, die sich auf das Thema Kinderwunsch spezialisiert haben.

## ... für meine Partnerin

Für viele Männer ist es ein zentrales Bedürfnis in der Kinderwunschzeit, ihre Partnerin zu entlasten. Keinesfalls wollen sie ihr noch mehr aufbürden. Deshalb tendieren manche Männer dazu, Entscheidungen ihren Frauen zu überlassen, die ohnehin einen Wissensvorsprung haben. Es rächt sich jedoch auf Dauer, nach dem Motto „happy wife, happy life“ immer dem zu folgen, was die Partnerin vorgibt. Sie haben das Recht, dass auch Ihre Bedürfnisse berücksichtigt werden, und Ihre Partnerin hat ein Recht auf Ihre aktive Beteiligung in der Kinderwunschzeit. Sie helfen Ihrer Frau am effektivsten, wenn Sie ehrlich sind und einen möglichen Konflikt riskieren. Sich rauszuhalten und alles abzunicken, belastet die Beziehung langfristig.



## Eigene Haltung als Grundlage für gemeinsame Entscheidungen

Grundlage für gemeinsame Entscheidungen ist eine eigene Position. Um diese zu finden, muss man sich informieren. Nur wer ausreichend Bescheid weiß, kann auch mitreden.



### Gut zu wissen

Wissen um die Vorgänge im Körper von Frau und Mann bei der natürlichen Fortpflanzung erleichtert es, Chancen zu maximieren sowie Diagnoseverfahren und Therapien nachzuvollziehen. Einen Überblick erhalten Sie z. B. unter <https://www.informationsportal-kinderwunsch.de/fileadmin/templates/pdf/13621001.pdf>. Auf der Seite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend [www.informationsportal-kinderwunsch.de](http://www.informationsportal-kinderwunsch.de) finden Sie auch viele weitere Informationen. Gezielt Fragen stellen können Sie in seriösen Foren, u. a. [www.wunschkind.de](http://www.wunschkind.de) und [www.klein-putz.de](http://www.klein-putz.de).

Ebenso wesentlich ist es, sich über die eigenen Bedürfnisse Klarheit zu verschaffen. Wo sind Ihre persönlichen Grenzen? Wie viel Zeit, Geld und Kraft wollen Sie in den Kinderwunsch investieren? Was ist Ihnen wichtig? Wann brauchen Sie eine Pause? Machen Sie sich klar, welche Gefühle der Kinderwunsch und die damit verbundenen Entscheidungen mit sich bringen. Erlauben Sie sich Befürchtungen, Zweifel und Schwächephasen. Männer müssen nicht immer den „Fels in der Brandung“ darstellen.



Sakai, 37: „Lange Zeit fiel es mir ganz leicht, Ruhe und Zuversicht auszustrahlen. Ich war mir wirklich sicher, dass es irgendwann klappen wird. Erst nach ein paar Jahren hat mich das Ganze echt verunsichert. Irgendwann bin ich dann in einem Streit regelrecht zusammengebrochen und hab nur noch geflennt. Meine Frau ist erst total erschrocken, aber dann hat sie gesagt, dass sie ganz froh ist, dass sie jetzt auch mal sieht, wie traurig ich bin. Sie hatte schon gedacht, dass ich mir gar kein Kind mit ihr wünsche, weil ich immer alles so cool aufgenommen habe.“

## Verständnis statt Lösung

Manche Frauen reagieren sehr emotional auf Einschränkungen der Fruchtbarkeit, auch wenn es objektiv (noch) keinen Grund zur Panik gibt. Vielleicht fällt es Ihnen manchmal nicht leicht, Verständnis für Ihre Partnerin aufzubringen, wenn sie jeden Monat mit Einsetzen der Periode zu weinen anfängt oder die „Nerven verliert“, sobald sie von einer Schwangerschaft im Bekanntenkreis hört.



**Gregor, 48:** „Ehrlich gesagt finde ich es schon sehr anstrengend, wenn meine Frau dauernd wegen Belanglosigkeiten so ausflippt. Manchmal bleibe ich extra länger im Büro, weil ich schon keine Lust mehr habe, nach Hause zu fahren. Aber dann kann ich sie auch wieder echt verstehen. Sie wird als Frau ständig beäugt. Alle stieren auf ihren Bauch. Selbst im Job wird sie darauf angesprochen, wann wir endlich ein Baby kriegen. Eigentlich wollte sie längst daheim bleiben und die Kinder hüten, jetzt muss sie ständig mit ansehen, wie alle stolz ihre Bäuche und Kinder vor sich hertragen, nur sie nicht. Das ist schon bitter.“



Es wird Ihrer Partnerin helfen, wenn Sie Verständnis für ihre Gefühle haben und ihr Mitgefühl zeigen. In aller Regel erwartet sie keine Lösung von Ihnen. Sie will einfach nur darüber sprechen, möchte Anteilnahme. Für Ihre Frau kann es erleichternd sein, wenn sie sich einfach mal ausweinen darf.

Folgendes können Sie tun:

- Nehmen Sie Ihre Frau in den Arm, seien Sie einfach für sie da.
- Fragen Sie sie, was sie braucht.
- Schenken Sie ihr Ihre Zeit, hören Sie aufmerksam zu.
- Legen Sie die Worte Ihrer Frau nicht auf die Goldwaage und versuchen Sie Ihre Partnerin nicht immer mit „logischen“ Argumenten zu überzeugen.
- Sagen Sie ihr: „Ich verstehe es auch nicht“ statt „Wir können auch ohne Kind glücklich werden“.



## Leseempfehlung

Weitere Hinweise finden sich auf den Seiten 55–60 in „Der Traum vom eigenen Kind“ von Tewes Wischmann und Heike Stammer (Kapitel 3) und dem Ratgeber des Beratungsnetzwerkes Kinderwunsch Deutschland (BKID) „Kinderwunsch“, herausgegeben von Doris Wallraff, Tewes Wischmann und Petra Thorn (Kapitel 2).

Achten Sie dabei auch auf Ihre eigenen Grenzen. Kein Mensch kann immer gleichbleibend aufmerksam, durchgehend liebevoll und geduldig sein. Sie können Ihrer Frau nicht alles abnehmen und sie nicht vor ihren eigenen Gefühlen schützen.

# ... für unsere Beziehung

Der Entschluss, eine Familie zu gründen, vereint ein Paar oft sehr innig. Die meisten Paare erleben, auch wenn das Baby auf sich warten lässt, eine enge Verbundenheit. Langfristig schweißt sie diese Zeit meistens noch enger zusammen. Die Liebe kann wachsen und Sie können als Paar gestärkt aus dieser Krise hervorgehen. Wenn der Kinderwunsch aber unerfüllt bleibt, belastet das oft auch die Partnerschaft. All die Gefühle von Ärger, Wut und Ohnmacht entladen sich leicht an der Partnerin oder am Partner, einfach weil sie bzw. er verfügbar ist.



Gregor, 48: „Wir stehen beide schon ganz schön unter Druck. Tagsüber funktionieren wir ganz normal, aber abends kracht es manchmal ganz ordentlich. Wir kommen dann von einem zum anderen und streiten viel mehr als früher, auch über ganz andere Sachen. Ich glaube, das hat oft gar nichts mit dem anderen zu tun, wir sind bloß beide so fertig, dass es einfach raus muss.“

## Zeit für den Kinderwunsch und Zeit ohne ihn

Es ist notwendig, über die ungewollte Kinderlosigkeit offen miteinander zu sprechen. Es kann natürlich passieren, dass man unterschiedlicher Meinung ist und es eine Zeit lang dauert, bis eine gemeinsame Lösung gefunden wird. Wenn das Thema jedoch verdrängt und unangenehme Gefühle hinunter-

schluckt werden, besteht die Gefahr, sich als Paar voneinander zu entfernen. Man findet dann auch keinen Trost und keine Kraft mehr beim anderen, obwohl genau das in dieser Zeit so wichtig ist.

Ebenso wichtig ist es, das Thema zu begrenzen. Auch andere Themen brauchen Platz im Leben eines Paares.

Es hat sich als hilfreich erwiesen, gezielt Zeiten zu vereinbaren, in denen über das Thema geredet wird, z. B. sonntags nach dem Frühstück. Beide können sich dann darauf einstellen, dass der Kinderwunsch thematisiert wird, aber eben zeitlich begrenzt. Ebenso sollten Sie Zeiten einplanen, in denen nicht über den Kinderwunsch gesprochen wird. So wie Eltern kinderfreie Zeiten brauchen, brauchen Wunscheltern unbedingt auch kinderwunschfreie Zeiten.



## Miteinander statt gegeneinander

Wenn zwei Menschen aufeinandertreffen, nehmen sie leicht gegensätzliche Positionen ein. Bleiben Sie flexibel in Ihrer Haltung. Konkurrieren Sie nicht um die richtige Herangehensweise, nutzen Sie die jeweiligen Stärken des anderen konstruktiv. Es wird Zeiten geben, in denen eine eher rationale Betrachtungsweise hilfreich ist (z. B. um eine realistische Einschätzung zu treffen) und Zeiten, in denen eine emotionale Auseinandersetzung notwendig ist (z. B. wenn ein Verlust betrauert werden muss). Durch die Kombination Ihrer beiden unterschiedlichen Strategien haben Sie gemeinsam mehr Möglichkeiten, alle Herausforderungen gut zu bestehen, und Sie profitieren voneinander.

Folgendes können Sie außerdem für Ihre Partnerschaft tun:

- Sorgen Sie für schöne gemeinsame Erlebnisse.
- Überraschen Sie sich, machen Sie etwa Neues miteinander.
- Sprechen Sie gezielt über andere Themen, die Sie beide interessieren.
- Zeigen Sie sich Ihre Wertschätzung und Verbundenheit.
- Verwöhnen Sie sich, lassen Sie es sich gut gehen.



## Körperkontakt stärkt Partnerschaft

Sexualität ist ein sehr sensibler Bereich, der in der Kinderwunschzeit stark im (medizinischen) Fokus steht. Freude an der Sexualität zu erhalten oder wiederzufinden, ist wichtig, unabhängig vom Kinderwunsch. Es lohnt sich in jedem Fall, aktiv etwas dafür zu tun, Sexualität wieder genießen zu können (vgl. S. 14). Versiegt mit der Sexualität die Zärtlichkeit, verliert das Paar eine wichtige Kraftquelle für die Partnerschaft. Sollte Sexualität für Sie als Paar derzeit gar nicht möglich sein, bleiben Sie trotzdem im körperlichen Kontakt. Körperliche Berührungen tun der Seele gut und stärken die Verbundenheit.

## Eine Diagnose beeinflusst die Partnerschaft

Die meisten Fruchtbarkeitseinschränkungen sind auf nicht beeinflussbare körperliche Ursachen zurückzuführen. Bekommt nur ein Partner eine eindeutige Diagnose, kann sich das auch auf die Partnerschaft auswirken. Wer eine Diagnose erhält, fühlt sich leicht als Verursacher des Problems, verbunden mit Schuldgefühlen der Partnerin bzw. dem Partner gegenüber.

Wenn die Ursache bei Ihnen als Mann liegt, fühlen Sie sich möglicherweise so, als stünden Sie dem Kinderwunsch Ihrer Partnerin im Weg. Dass Ihre Partnerin „wegen Ihnen“ die Belastungen einer Kinderwunschbehandlung erleiden muss, bedeutet nicht selten eine zusätzliche Last.

In den allermeisten Fällen wünscht sich die Frau ein Kind einzig mit ihrem Partner und ist nur an einer gemeinsamen Lösung des Problems interessiert. Nur in Einzelfällen kommt es vor, dass die Partnerschaft von Seiten der Frau infrage gestellt wird, wenn sie erfährt, dass sich ihr Wunsch nach einem Kind von ihrem Partner nur schwer realisieren lässt. Sie brauchen beide Zeit, den Schock zu verdauen, sich neu zu sortieren und Ihr Leben unter den neuen Voraussetzungen zu planen.

Wenn die Einschränkungen der Fruchtbarkeit allein an Ihrer Partnerin liegen, ist es möglicherweise selbstverständlich für Sie, das Schicksal gemeinsam mit Ihrer Partnerin anzunehmen. Es kann aber auch sein, dass Sie eine Zeit lang darüber nachdenken, Ihren Wunsch mit einer anderen Frau zu realisieren. Selbstverständlich sollten Sie sich auch in diesem Fall Zeit lassen, eine tragfähige Entscheidung zu finden. Wenn Sie Ihre Partnerschaft fortsetzen möchten und tatsächlich langfristig kinderlos bleiben, ist es notwendig, die Kinderlosigkeit zu betrauern (vgl. S. 57). Falls eine Trennung unausweichlich wird, sollten Sie den Mut aufbringen, ehrlich mit Ihrer Partnerin darüber zu sprechen.



**Clemens, 34:** „Als ich verstanden habe, dass meine Frau wohl keine Kinder mehr bekommen kann, ist eine Welt für mich zusammengebrochen. Ich fange an, mich dabei zu ertappen, anderen Frauen hinterherzuschauen. Tatsächlich könnte ich ja mit einer jüngeren Frau noch Vater werden. Ich bin wirklich hin- und hergerissen: Hier meine Frau, mit der ich mich verbunden fühle und der ich auch versprochen habe, durch gute und schlechte Zeiten zu gehen, und dort mein Wunsch, eine Familie zu gründen, eigene Nachkommen zu haben.“

## Ungleichgewicht je nach Ausgangslage

Ein Ungleichgewicht in der Partnerschaft entsteht auch, wenn die Intensität des Kinderwunsches sehr unterschiedlich ist. Im Laufe der Zeit kann sich die Stärke des Kinderwunsches auch verändern. Es macht keinen Sinn, das Ziel nur der Partnerin zuliebe (weiter) zu verfolgen. Eine ehrliche Auseinandersetzung ist notwendig. Eine besondere Herausforderung besteht häufig für Paare, wenn eine Partnerin/ein Partner bereits ein oder mehrere Kinder aus einer vorherigen Beziehung hat. Die unterschiedliche Ausgangslage kann es schwieriger machen, sich gegenseitig zu unterstützen. Verleugnen Sie diese Unterschiede nicht, holen Sie sich Unterstützung, wenn Ihre Partnerschaft zu sehr belastet ist.



### Gut zu wissen

In jeder Phase der Kinderwunschzeit können Paare professionelle Begleitung in Anspruch nehmen. Eine neutrale Moderation kann helfen, Konflikte zu entschärfen, mit Rückschlägen umzugehen oder ein gemeinsames Vorgehen zu entwickeln. Unter [www.bkid.de](http://www.bkid.de) oder [www.informationsportal-kinderwunsch.de/beratung](http://www.informationsportal-kinderwunsch.de/beratung) finden Sie kompetente Fachkräfte.

# ... im persönlichen Umfeld

Die meisten Paare überlegen sich, wem sie von ihrem unerfüllten Kinderwunsch erzählen. Dass es nicht für alle selbstverständlich ist, darüber zu sprechen, hat auch gesellschaftliche Gründe. Mit dem unerfüllten Kinderwunsch nach außen zu treten, heißt, einzuräumen, dass man ein gängiges Lebensziel derzeit nicht erreicht. Das fällt insbesondere Männern oft schwer. Sich zu öffnen erfordert Mut, kann sich aber lohnen.

Ihre Kommunikation nach außen sollte wohlüberlegt sein. Was für das eine Paar passt, ist für das andere unvorstellbar. Jede Strategie der Offenheit hat Vor- und Nachteile. Überlegen Sie, welchen Menschen gegenüber Sie Vertrauen haben und das Thema offen ansprechen möchten. Stimmen Sie sich mit Ihrer Partnerin ab. Da viele Außenstehende hilflos sind im Umgang mit ungewollt Kinderlosen, ist es sicherlich sinnvoll, diesen dann auch konkret mitzuteilen, was man als Paar in so einer Situation braucht (nämlich Anteilnahme) und was gerade nicht (nämlich gute Ratschläge wie „Abschalten vom Kinderwunsch“).



Jan, 29: „Für uns war relativ schnell klar, dass wir die Wahrheit sagen, wenn uns jemand auf das Thema anspricht. Warum auch nicht? Wir haben ja nichts zu verbergen. Ich finde, eine Schwäche einzugestehen, ist immer eine Stärke. Jeder Mensch hat Schwächen. Souverän ist, wer zu ihnen steht. So wissen alle, woran sie sind. Wir bekommen ganz viel Zuspruch, und die Leute verstehen, wenn wir mal wo absagen oder nicht gut drauf sind.“



Adil, 41: „Bei uns weiß fast niemand was davon, und das ist auch gut so. Ich finde, das geht keinen was an. Schließlich ist das unsere Privatsphäre. Wenn die Leute erfahren, dass es bei uns nicht klappt, geht bei denen doch nur das Kopfkino los. Am Ende kommt noch so ein Spruch von wegen „Kriegst wohl keinen hoch, oder was“. Nein danke. Esra hatte aber irgendwann das Bedürfnis, mit jemandem darüber zu sprechen. Jetzt haben wir uns darauf geeinigt, dass sie ihre beste Freundin einweihet und ich meinen Bruder.“

## Vorbereitung auf unangenehme Fragen

Wer mit dem Thema „unerfüllter Kinderwunsch“ bisher nie in Berührung kam, spricht über Kinder wie über das Wetter und ahnt nicht, dass sie oder er mit einer harmlosen Frage, etwa „Wie schaut’s denn bei euch aus mit Kindern?“, wie mit dem Messer in eine Wunde stechen kann. Um souveräner auf solche immer wiederkehrenden Fragen reagieren zu können, sollte man sich vorbereiten. Stimmen Sie sich mit Ihrer Partnerin ab, wie viel Sie preisgeben möchten. Formulieren Sie passende Antwortmöglichkeiten mit Ihren eigenen Worten, hier ein paar Beispiele:

Grundsätzlich gibt es drei Varianten:

1. Sie sagen die Wahrheit und teilen ehrlich mit, wie Sie sich fühlen:  
„Ja, wir wünschen uns ein Kind, aber es klappt noch nicht.“
2. Sie signalisieren eine Schwebeposition:  
„Mal sehen. Kinder kommen, wann sie wollen. Wir geben dir Bescheid, wenn es soweit ist.“
3. Sie geben nichts preis oder leugnen die Wahrheit:  
„Das kommt für uns im Moment nicht infrage.“

## Familie und Freundeskreis

Die Herkunftsfamilie ist für einige Paare eine große Unterstützung in dieser Zeit. Andere fühlen sich durch die Erwartungen der eigenen Eltern eher unter Druck gesetzt, insbesondere wenn diese darauf warten, Großeltern zu werden. In der Regel fällt es im engsten Kreis jedoch besonders schwer, das Thema zu verheimlichen. Wägen Sie ab, was in der derzeitigen Situation für Sie selbst am besten passt.

Für viele Menschen sind Freunde in schwierigen Lebenssituationen ein großer Rückhalt. Wenn man sich ein Kind wünscht und lange darauf warten muss, werden jedoch manchmal ausgerechnet die eigenen Freunde Teil des Problems, wenn sich bei denen eine Schwangerschaft und Geburt nach der anderen einstellt. Die Interessen gehen dann meist auseinander. Das ist oft schmerzhaft, aber grundsätzlich nicht zu ändern.



**Mario, 38:** „In unserem alten Freundeskreis haben inzwischen alle Kinder. Jennifer bricht jedes Mal fast zusammen, wenn sie erfährt, dass schon wieder jemand schwanger ist. Es ist extrem heftig, ständig mit ansehen zu müssen, wie stolz und glücklich die alle sind. Für manche gibt es kein anderes Thema. Keiner hat mehr Zeit.“



**Adil, 41:** „Ich kann es nicht mehr hören, wenn die ganzen Eltern immer jammern, wie anstrengend alles ist. Manche Leute wissen ihr Glück echt nicht zu schätzen. Am meisten nervt mich, wenn wir blöd angeredet werden, von wegen, wie gut wir es haben, so viel Freizeit, so viel Geld usw. oder wenn dann noch ein Spruch kommt von wegen „Unsere Kinder finanzieren später eure Rente.“ Als ob wir egoistisch oder karrieregeil wären!“

Manche Paare gehen auf Rückzug und werden dabei zunehmend einsamer, was die Situation nicht besser macht. Erlauben Sie sich, besonders unangenehme Treffen zu meiden oder mal früher zu gehen. Überlegen Sie aber auch, wie Sie Ihre Kontakte verändern und aktiv gestalten können, sodass Sie wieder Spaß an Treffen mit Ihren Freunden haben. Möglicherweise ist es sinnvoll, manche Freunde in einem anderen Kontext zu treffen oder die Situation durch Offenheit zu klären. Sie können auch gezielt Kontakte zu Singles, jüngeren oder älteren Kolleginnen und Kollegen intensivieren. Über bestimmte Hobbys und Freizeitaktivitäten lernt man leicht Menschen kennen, die ebenfalls keine kleinen Kinder haben.





### Gut zu wissen

Es kann gut tun, zu hören, wie sich andere Männer in einer vergleichbaren Situation fühlen. Circa jedes siebte Paar ist vorübergehend ungewollt kinderlos. In Selbsthilfegruppen finden Sie Kontakte zu anderen Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch: Unter [www.wunschkind.de](http://www.wunschkind.de) oder über regionale Kontakt- und Informationsstellen finden Sie Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation.

Das Sozialleben von Frauen ist meist noch stärker beeinträchtigt als das der Männer. Sie werden viel häufiger auf das Thema angesprochen und massiver mit dem Kinderthema konfrontiert. Während Männer auch als junge Väter meist noch viele andere Themen kennen, geht es in den „Mädelsrunden“ oft nur noch um Babys. Manchen Männern fällt es schwer, das Ausmaß von Neid und Traurigkeit nachzuvollziehen. Versuchen Sie Verständnis aufzubringen, wenn Ihre Partnerin heftige Reaktionen zeigt. Lenken Sie auf Partys das Gespräch auf unverfängliche Themen. Behalten Sie Ihre Partnerin im Auge und signalisieren Sie Ihre Bereitschaft, gemeinsam zu gehen, wenn es ihr zu viel wird. Nehmen Sie es ihr nicht übel, wenn sie z. B. zum Verwandten- oder Freundesbesuch nach der Geburt eines Babys nicht mitgehen möchte.



# ... wenn wir (reproduktions-)medizinische Behandlungen nutzen

Die meisten Paare – nicht alle – versuchen mit medizinischer Unterstützung schwanger zu werden. Dem vorausgehen sollte immer eine ausführliche Diagnostik beider Partner (vgl. S. 10).

## Behandlungen am Mann

Einige Behandlungen werden bei der Andrologin oder beim Andrologen durchgeführt. So werden Samenweginfekte, Entzündungen und Mangelzustände medikamentös behandelt. Bei entsprechenden Störungen findet eine Hormonbehandlung statt. Leistenhoden, Krampfadern oder Verengungen der Vorhaut werden operativ behandelt. Wenn im Ejakulat keine Spermien gefunden werden, aber eine gewisse Samenproduktion im Hodengewebe erwartet werden kann, ist es möglich, eine Operation des Nebenhodens (mikrochirurgische epididymale Spermienaspiration, kurz MESA) oder des Hodens (testikuläre Spermienextraktion, kurz TESE) zur Spermengewinnung durchzuführen. Letzteres Verfahren kann auch zum Einsatz kommen, wenn es nach vorangegangener Sterilisation nicht mehr möglich ist, die Samenleiter aneinander zu nähen. Die Operation wird in der Regel ambulant unter Vollnarkose durchgeführt. Falls mithilfe der TESE Spermien gewonnen werden können, ist danach eine ICSI-Behandlung (s. S. 43) möglich.

... wenn wir (reproduktions-)medizinische Behandlungen nutzen

Informieren Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, was genau auf Sie zukommen würde. Holen Sie, falls Sie unsicher sind, eine Zweitmeinung ein und wägen Sie dann in Ruhe Chancen und Risiken für Sie persönlich ab. Falls Sie sich für eine Operation entscheiden, sorgen Sie für ausreichend Erholung im Anschluss.

## Behandlungen an der Frau

Die meisten Behandlungen betreffen die Frauen. Ihr Körper soll optimal auf eine Schwangerschaft vorbereitet werden. Auch bei Frauen werden unter bestimmten Umständen operative Eingriffe empfohlen, z. B. bei (Verdacht auf) Endometriose. Folgende Eingriffe oder Behandlungen kommen grundsätzlich infrage:

- **VZO:** Der Verkehr zum optimalen Zeitpunkt wird empfohlen, wenn Sie auf natürlichem Weg (gute) Chancen haben, ein Kind zu zeugen. Durch eine Auslösespritze kann der Zeitpunkt des Eisprungs sehr genau bestimmt werden.
- **Hormonelle Stimulation:** Auch hier findet die Befruchtung durch Geschlechtsverkehr direkt zum Eisprung statt, die Frau wird jedoch vorher mit Medikamenten (Hormonen) zur Eireifung behandelt.
- **IUI:** Vor einer intrauterinen Insemination wird die Frau ebenfalls in der Regel hormonell stimuliert. Zum Eisprung ist eine Samenprobe erforderlich. Die Samen werden gereinigt und aufbereitet, bevor sie der Frau mit einem Katheter direkt in die Gebärmutter eingeführt werden.
- **IVF:** Bei einer In-vitro-Fertilisation findet die Befruchtung außerhalb des Körpers statt. Um die Chancen zu erhöhen, werden die Frauen stärker hormonell stimuliert. Unter Narkose werden der Frau mehrere Eibläschen entnommen („Punktion“). Im Reagenzglas kommen sie mit den zeitgleich gewonnenen Spermien zusammen. Wenn eine Befruchtung stattgefunden hat, werden nach mindestens 48 Stunden ein oder zwei

Embryonen in die Gebärmutter der Frau eingeführt („Transfer“). Falls sich mehr befruchtete Eizellen bzw. Embryonen entwickelt haben, können sie kryokonserviert, d. h. in flüssigem Stickstoff eingefroren, und der Frau zu einem späteren Zeitpunkt eingesetzt werden.

- **ICSI:** Ein ähnliches Verfahren ist die intrazytoplasmatische Spermieninjektion. Stimulation, Punktion und Transfer verlaufen wie bei der IVF, der Unterschied ist, dass eine einzelne Samenzelle mit einer Pipette von einer Fachkraft direkt in die Eizelle eingeführt wird. Welches dieser beiden Verfahren angewandt wird, hängt in erster Linie von der Spermienqualität ab.
- **Gametenspende (Samenspende, Eizellspende, Embryonenspende/-adoption):** Eine Behandlung mit Gameten anderer wird in der Regel nur erwogen, wenn eine biologische Elternschaft für einen der Partner nicht (mehr) möglich ist. Samenspende ist in Deutschland gesetzlich erlaubt (genauere Information auf S. 61), auch die Spende überzähliger Embryonen. Die Leihmutterschaft ist – wie die Eizellspende – in Deutschland verboten.



## Weitere Informationen

Auf [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de) erfahren Sie Genaueres über die einzelnen Verfahren sowie mögliche Risiken und Nebenwirkungen. Lassen Sie sich darüber hinaus unbedingt von einer Ärztin oder einem Arzt individuell aufklären. Stellen Sie alle Fragen, die für Sie wichtig sind. Genaue Zahlen über die Erfolge der Reproduktionsmedizin finden Sie unter [www.deutsches-ivf-register.de](http://www.deutsches-ivf-register.de). Auf [www.informationsportal-kinderwunsch.de](http://www.informationsportal-kinderwunsch.de) finden Sie eine Übersicht aller reproduktionsmedizinischen Zentren. Hier können Sie außerdem nachsehen, ob Sie zusätzliche finanzielle Unterstützung in Ihrem Bundesland bekommen.

## Realistische Gesamtschätzung

Dank moderner reproduktionsmedizinischer Verfahren bekommen heute sehr viele Paare ein Baby, die früher kinderlos geblieben wären. Die Möglichkeiten der Reproduktionsmedizin werden jedoch überschätzt. In der Öffentlichkeit entsteht der Eindruck, mit medizinischer Hilfe könne heutzutage jedes Paar ein Kind bekommen. Das stimmt leider nicht. Nach vier Behandlungen mit IVF oder ICSI sind ca. 40 Prozent aller Paare im Durchschnitt noch immer kinderlos. Um selbstbestimmt entscheiden zu können, ob Sie sich auf eine (weitere) medizinische Behandlung einlassen möchten, ist es wichtig, sich nicht nur von Ihren Wünschen und Hoffnungen leiten zu lassen, sondern die individuellen Chancen realistisch einzuschätzen.

Eine Kinderwunschbehandlung ist vergleichbar mit einer Abenteuerreise in ein fremdes Land: Das Paar muss vorausschauend planen, braucht die richtige Ausrüstung und muss auf Unwägbarkeiten vorbereitet sein. Eine wichtige Reisebegleiterin oder ein wichtiger Reisebegleiter ist dabei Ihre Ärztin oder Ihr Arzt. Sie brauchen eine Ärztin oder einen Arzt, der bzw. dem Sie vertrauen, bei der bzw. dem Sie sich wohlfühlen, die bzw. der Ihnen alle für Sie notwendigen Informationen gibt und alle Ihre Fragen beantwortet. Zusätzlich können Sie von Anfang an Begleitung durch eine psychosoziale Fachkraft nutzen.



### Weitere Informationen

Eine Checkliste zur Beurteilung einer guten Arztpraxis finden Sie auf [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de). Im Ratgeber des Beratungsnetzwerkes Kinderwunsch Deutschland „Kinderwunsch“ finden Sie ausführliche Informationen und Tipps zur Vorbereitung auf eine Behandlung, u. a. zur Auswahl einer passenden reproduktionsmedizinischen Praxis.

## Naturheilkunde

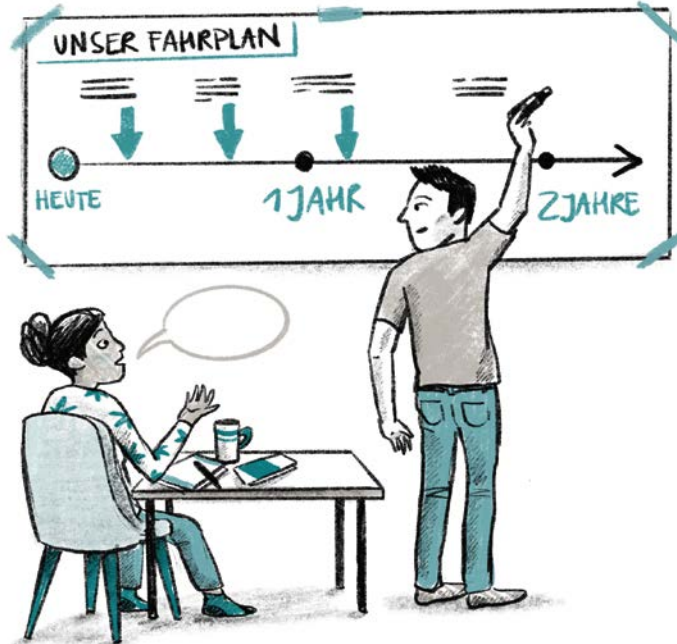
Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker oder Ärztinnen und Ärzte mit einer Spezialisierung auf Naturheilkunde nehmen sich in aller Regel viel Zeit für eine individuelle Behandlung und haben über die Fruchtbarkeit hinaus den allgemeinen Gesundheitszustand besonders im Blick. Naturheilkundliche Arzneimittel und Akupunktur werden auch für Männer eingesetzt. Vielen Paaren tut die empathische Begleitung gut. Es gibt jedoch keine wissenschaftlich belegten Studien, die beweisen, dass Naturheilkunde alleine Schwangerschaftsraten erhöhen kann.



## Fahrplan

Expertinnenwissen und Expertenwissen ist das eine, wichtig ist aber auch, auf sich selbst zu achten und persönliche Argumente für oder gegen bestimmte Behandlungen abzuwägen. Dabei spielen ethische, finanzielle, körperliche und psychische Grenzen eine maßgebliche Rolle. Natürliche Grenzen gibt es in der Reproduktionsmedizin in den meisten Fällen bis zu einem bestimmten Alter nicht. Es ist also an Ihnen, diese Grenzen festzulegen.

Es empfiehlt sich, vorab eine Art „Fahrplan“ zu erstellen, der einem in der Behandlungszeit eine Orientierung gibt. Im Verlauf der Behandlungen besteht sonst die Gefahr, in einen Sog zu geraten und sein Heil stets im nächsten Behandlungsschritt zu suchen. Für viele Paare wird es dann schwierig, das richtige Maß zu finden. Daher sollte im Fahrplan auch immer eine Grenzziehung vorhanden sein. Selbstverständlich ist die Familienplanung



ein wichtiger Bestandteil Ihres Lebens, aber sie sollte nicht Ihr gesamtes Leben bestimmen. Planen Sie Behandlungen so, dass Sie noch genügend Zeit und Energie für anderes behalten.

Folgende Fragen können Ihnen und Ihrer Partnerin helfen, einen Fahrplan zu entwickeln:

- Welche Möglichkeiten kommen generell infrage (Naturheilkunde, Verfahren der Reproduktionsmedizin, Gametenspende, Adoption, Pflegschaft)?
- Welche Möglichkeit wollen Sie zuerst versuchen?
- Was folgt, wenn die ersten Versuche nicht erfolgreich sein sollten?
- In welchem Zeitraum wollen Sie welchen Schritt gehen?
- Wo wollen Sie Grenzen setzen?
- Wie kann ein Leben ohne Kind für Sie aussehen, wenn es gar nicht klappt?

Beantworten Sie die Fragen unabhängig voneinander. Setzen Sie sich dann zusammen und entwickeln Sie ein langfristiges Vorgehen, das die Bedürfnisse beider Partner berücksichtigt.



Adil, 41: „Für mich war es extrem hilfreich, so einen Plan zu erstellen. Meine Frau war zuerst ganz entsetzt. Sie dachte, ich hätte gar keine Hoffnung mehr, dass sie noch schwanger wird, wenn ich jetzt schon darüber reden will, was mir machen, wenn es nicht klappt. Aber das Gespräch hat sich gelohnt. Jetzt wissen wir beide, worauf wir uns einstellen können. Wir machen noch eine Insemination, dann maximal drei ICSIs. Samenspende wollen wir beide nicht. Wenn es innerhalb von zwei Jahren nicht geklappt hat, hören wir auf. Meine Frau will dann eine Weiterbildung machen, ich gehe in die Selbstständigkeit und baue mir meinen eigenen Laden auf. Es beruhigt mich zu wissen, dass es nicht endlos so weitergeht.“

## Reproduktionsmedizinische Behandlungen meistern

Mit Beginn reproduktionsmedizinischer Behandlungen kommt auf die betroffenen Paare ein großer Aufwand zu. Körperlich sind vorwiegend die Frauen von Kinderwunschbehandlungen betroffen. Sie müssen sich nach schlecht planbaren Terminen richten, sich in ihrem Intimbereich immer wieder untersuchen lassen, bekommen Spritzen und Medikamente, die zu deutlichen hormonellen Schwankungen führen und zahlreiche Nebenwirkungen haben können. Nicht selten kommt es dabei auch zu einer Gewichtszunahme, die das Selbstwertgefühl der Frau zusätzlich belastet. Viele Frauen fühlen sich in dieser Phase verletzlich, sind leicht reizbar oder besonders empfindlich. Durch die Hormongaben kann es häufig zu starken Stimmungsschwankungen kommen. Hinzu kommt natürlich eine große Anspannung. Schließlich geht es um viel und die Frauen wollen alles „richtig“ machen.

Der Erfolg einer medizinischen Behandlung ist jedoch kaum beeinflussbar. Man muss auch nicht krampfhaft versuchen, positiv zu denken. Zweifel und Ängste während eines Behandlungszyklus sind ganz normal und haben keinen negativen Einfluss auf das Ergebnis des Versuchs. Die 14-tägige Wartephase ist für die meisten Frauen (und ihre Partner) ein psychischer Ausnahmezustand. Sie können nicht wissen, ob körperliche Veränderungen, ein Ziehen oder Zwicken, eine Schwangerschaft andeuten oder die nächste Menstruation. Dennoch wird meist jedes Körpersignal wahrgenommen und interpretiert.

Auch für Männer ist der Zeitraum einer Behandlung eine große Herausforderung. Manchen ist es sehr unangenehm, die eigene Partnerin immer wieder den Blicken anderer ausgesetzt zu sehen. Die Intimität, sonst ein sehr exklusives Geschehen zwischen zwei Menschen, wird nach außen getragen und technisiert. Oft wirkt sich das negativ auf die Erotik aus. Für viele



Männern ist es schwierig, bei „Sex nach Plan“ zu funktionieren oder zum richtigen Zeitpunkt eine Samenprobe „liefern“ zu können – erst recht, wenn deren Ergebnis in der Vergangenheit nicht immer gut war. Wenn es nicht gelingt, wird das meist als große Katastrophe erlebt. Umso höher ist anschließend der Erwartungsdruck. Machen Sie sich Gedanken, was die Situation für Sie erleichtern könnte, etwa bestimmte Hilfsmittel oder eine andere Herangehensweise (vgl. auch S. 15). Sprechen Sie, wenn nötig, mit Ihrer Partnerin darüber.



Jan, 29: „Die Zeit der IVF-Behandlung war echt stressig. Ich musste mir in der Arbeit ständig eine Ausrede einfallen lassen, warum ich schon wieder nicht da war. Außerdem habe ich versucht, Miriam so gut zu unterstützen wie irgend möglich. Schließlich konnte ich ja sonst nichts beeinflussen. Trotzdem hat sie ständig geweint und war extrem launisch. Das alles war verdammt anstrengend, ehrlich.“

Vielen Männern fällt es schwer, scheinbar nur wenig beitragen zu können. Dabei gibt es sehr viel, was Sie tun können, um Ihre Partnerin zu unterstützen:

- Machen Sie deutlich, dass die Kinderwunschbehandlung eine gemeinsame Sache ist.
- Nehmen Sie Anteil, seien Sie, wann immer möglich, bei Arztterminen dabei.
- Nehmen Sie Ihrer Partnerin ab, was auch Sie erledigen können: Organisatorisches bezüglich der Kinderwunschtherapie abklären, Anträge bei der Versicherung auf den Weg bringen, ihr die Hormonspritzen setzen, den Anruf im Labor nach dem Bluttest übernehmen etc.
- Entlasten Sie sie im Haushalt, erledigen Sie andere anstehende Aufgaben.

## ... wenn wir (reproduktions-)medizinische Behandlungen nutzen

- Zeigen Sie symbolisch Ihre Anerkennung für den Aufwand Ihrer Partnerin: Bringen Sie einen Blumenstrauß, ein Geschenk mit, kochen Sie etwas Gutes o.Ä. Planen Sie schöne Dinge. Gönnen Sie sich etwas Besonderes.
- Fragen Sie von sich aus nach, wie es ihr geht.
- Sorgen Sie für Ablenkung und Ruhe, je nachdem, was sie braucht.
- Nehmen Sie Zurückweisungen und Launen nicht (zu) persönlich.

Bereiten Sie sich auf den Tag des Schwangerschaftstests vor. Vielleicht können Sie einen Zeitpunkt wählen, zu dem Sie dabei sein können. Wenn sie einen Bluttest macht: Wer ruft an? Was machen Sie im Fall einer negativen Nachricht? Mit wem wollen Sie dann wo zusammen sein? Lassen Sie sich genügend Zeit, um den Misserfolg zu betrauern und sich zu erholen. Für einen nächsten Schritt orientieren Sie sich an Ihrem „Fahrplan“.

# ... bei Fehlgeburten

Weil Frauen eine Fehlgeburt körperlich erleiden, wird häufig vergessen, dass auch Männer von diesem schweren Verlust betroffen sind. „Wie geht es Ihrer Frau?“ ist die häufigste Frage an Männer, wenn Paare eine Fehlgeburt erleben. Auch die Männer selbst sind meist so sehr mit ihrer Sorge um ihre Partnerin und dem Bemühen, sie zu trösten, beschäftigt, dass ihre eigene Trauer untergehen kann. Denn es wird auch ihr Traum, Vater zu werden, mit einem Mal zunichtegemacht.

Wenn Sie die Fehlgeburt während einer Kinderwunschbehandlung erleben müssen, haben Sie und Ihre Partnerin es oft noch etwas schwerer als andere Paare: Den Schwangerschaftseintritt, die Tests und Ultraschalluntersuchungen haben Sie beide ganz bewusst erlebt, und so nehmen Sie auch den unglücklichen Ausgang der Schwangerschaft wie unter einem Mikroskop wahr. Paare ohne ausgeprägten Kinderwunsch erleben eine (sehr) frühe Fehlgeburt womöglich gar nicht als solche, sondern als verspätet eintretende Blutung.

Trauer ist individuell. Menschen reagieren ganz unterschiedlich auf einen Verlust. Denn es ist nicht wesentlich, ob eine Fehlgeburt zu Beginn einer erwünschten Schwangerschaft erlitten wurde oder nach ein paar Monaten. Jede und jeder erlebt das Geschehen anders. Manche empfinden starke Emotionen, andere eine große Leere. Die meisten Menschen erleben im Verlauf der folgenden Wochen bis Monate unterschiedliche Phasen.



Frauen tendieren häufig dazu, emotional auf eine Fehlgeburt zu reagieren, zu weinen und viel über das Erlittene zu sprechen. Sie sind oft lange Zeit mit Gedanken rund um den Verlust beschäftigt. Männer werden hingegen häufig eher aktiv und übernehmen organisatorische Aufgaben, die mit dem Verlust einhergehen oder dabei helfen, wieder nach vorne zu schauen. Andere haben das Bedürfnis, sich abzureagieren, treiben intensiv Sport oder spielen den ganzen Tag am Computer. Alle Gefühle, Gedanken und Reaktionsweisen sind normal, es gibt keine richtige oder falsche Art zu trauern.

Damit unterschiedliche Arten, mit Schmerz und Enttäuschung umzugehen, nicht zu Missverständnissen oder gar zur Entfremdung führen, ist es wichtig, als Paar im Kontakt zu bleiben, offen miteinander darüber zu sprechen, was einen beschäftigt, was einem hilft und der jeweils anderen Umgangsweise mit Respekt und Verständnis zu begegnen.



Jan, 29: „Die Fehlgeburt war ein Schock! Ich hatte überhaupt nicht damit gerechnet. Als meine Frau schwanger war, dachte ich, jetzt ist endlich alles gut. Am Anfang war ich völlig überfordert. All das Blut, meine Frau völlig aufgelöst, bis wir endlich im Krankenhaus waren und uns geholfen wurde. Erst als es meiner Frau etwas besser ging, habe ich gemerkt, wie erschöpft ich selber war. Schließlich habe ich mich auch ein paar Tage krankschreiben lassen, das war wirklich nötig.“

Haben Sie nicht den Anspruch, sofort wieder zu funktionieren und nur für Ihre Partnerin da zu sein. Nehmen Sie sich Zeit, auch Ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und Ihre Trauer zu spüren.

Versuchen Sie, Verständnis dafür zu haben, falls Ihre Frau die Fehlgeburt anders einordnet und verarbeitet als Sie selbst. Möglicherweise trauert sie intensiver und auch länger als Sie. Weil man anfangs nicht in der Lage ist, alles aufzunehmen, gehen bei Fehlgeburten mitunter wichtige Informationen unter, die einem helfen können, das Geschehene zu verarbeiten:

- Die embryonale Entwicklung eines Menschen ist ein äußerst sensibler Prozess und Fehlgeburten sind häufig. Es liegen keine genauen Zahlen vor, man geht allgemein von einer Abortrate von zehn bis 20 Prozent nach Feststellung eines Herzschlags aus. Nach reproduktionsmedizinischer Behandlung ist die Fehlgeburtenrate etwas erhöht.
- Es gibt zahlreiche Ursachen, häufig bleiben sie jedoch ungeklärt. Die meisten Embryonen waren nicht überlebensfähig. Fast alle Fehlgeburten sind unvermeidbar und haben nichts mit dem Verhalten der Frau zu tun. Auch psychische Faktoren spielen in der Regel keine Rolle. Trotzdem haben viele Frauen Schuldgefühle und fragen sich, was sie falsch gemacht haben – sie haben nichts falsch gemacht!



- Eine Fehlgeburt bedeutet nicht, dass die Frau keine Kinder mehr bekommen kann: Die Einnistung hat funktioniert und Frauen können nach einer Fehlgeburt eine ganz normal verlaufende Schwangerschaft erleben.
- Es dauert seine Zeit, bis der Körper einer Frau im hormonellen Gleichgewicht ist, die Seele braucht meist deutlich länger.
- Nach einer Ausschabung wird der Embryo in aller Regel in einem Sammelgrabfeld bestattet. Sie können sich in Ihrer Klinik erkundigen, in welchem Friedhof er beerdigt wird und wann eine Trauerfeier für Hinterbliebene stattfindet.

- Für die meisten Menschen ist es hilfreich, ihrem Kind einen Namen zu geben und es so zu würdigen. Es reicht auch ein geschlechtsneutraler Spitzname. Für Ihre gemeinsame Familiengeschichte ist es schöner, wenn Sie sich nicht nur an „die Fehlgeburt“ erinnern.
- Rituale schaffen Raum für Trauer, befördern das Begreifen des Erlebnisses und helfen bei der Verarbeitung. Vielen Menschen hilft ein privates Abschiedsritual, das Sie persönlich gestalten.
- Nehmen Sie Unterstützung von Ihrem persönlichen Umfeld an. Selbsthilfegruppen, Seminare, Beratung oder Psychotherapie sind für viele Menschen zusätzlich hilfreich. Insbesondere bei wiederholten Fehlgeburten, einer Totgeburt, einer Mehrlingsreduktion oder einem Schwangerschaftsabbruch ist dies ratsam.



## Leseempfehlung

Vertieft beschäftigt sich mit dem Thema u. a. die Bücher von Miriam Funk „Tabuthema Fehlgeburt“ oder Alexandra Bosch (Hrsg.) „Eigentlich unsere Kinder: Wie Mütter und Väter den frühen Verlust ihres Kindes erleben.“ Von Heike Wolter stammt das Buch „Mein Sternenkind“. Speziell auf die Situation von Männern nach Fehl- oder Totgeburt gehen Melanie und Dominik Rihm in „Die vergessene Trauer der Väter“ ein. Von einem Vater gestaltet ist die Seite [www.land-der-sternenkinder.de](http://www.land-der-sternenkinder.de). Weitere Internetportale sind u. a. [www.initiative-regenbogen.de](http://www.initiative-regenbogen.de), [www.schmetterlingskinder.de](http://www.schmetterlingskinder.de) oder [www.maximilianprojekt.de](http://www.maximilianprojekt.de).

# ... wenn wir keine eigene Kinder bekommen können

Zu realisieren, dass man mit seiner Partnerin keine Kinder zeugen kann, ist für die meisten Männer ein äußerst schmerzhafter Prozess. Selbst wenn es andere Möglichkeiten gibt, als Familie zu leben, tut es weh, dass aus dieser Liebe kein neues Wesen entstanden ist.

Falls Sie mit der Diagnose „unfruchtbar“ konfrontiert wurden, ist das vermutlich ein noch größerer Tiefschlag. Sie schließt nicht nur eine biologische Vaterschaft aus, sondern betrifft auch die eigene Identität. Viele Männer stellen die Diagnose erst einmal infrage, wollen sie zunächst nicht wahrhaben. Gibt es kein Ausweichen mehr, erleben die meisten starke Wut- oder Schuldgefühle. Es dauert oft eine Weile, bis man diese überwindet und die Trauer dahinter wahrnimmt, noch länger, um das eigene Anderssein zu akzeptieren. Sich einzugestehen, dass man keine Kinder zeugen kann, ist verdammt schwer und oft mit Schamgefühlen verbunden. Für viele Männer ist Zeugungsfähigkeit eng mit ihrem Bild von Männlichkeit verknüpft. Einige brauchen lange, um ihren Wert als Mann neu zu verankern und wieder Selbstsicherheit zu erlangen. Anfangs richtet sich der Blick stark auf das Defizit. Erst, wenn man sich auch seiner Fähigkeiten, Stärken und Erfolge wieder bewusst ist, wird es leichter, zu den eigenen Einschränkungen zu stehen. Die Wut kann sich dann umwandeln und im Kampf für ein schönes Leben wirksam sein.



## Trauer

Egal, wo die Ursache liegt: Dass man keine leiblichen Kinder bekommt, heißt nicht, dass man etwas falsch gemacht hat. Es gibt keinen Grund oder verborgenen Sinn dafür. Trauer braucht Zeit, ein Verlust lässt sich nicht von heute auf morgen überwinden. Folgendes kann Ihnen und Ihrer Partnerin helfen zu akzeptieren, dass sich der Traum von einem gemeinsamen Kind nicht verwirklichen lässt:

- Nehmen Sie sich Zeit für sich und ziehen Sie sich ein paar Tage von allen Verpflichtungen zurück.
- Der nervliche und zeitliche Aufwand, alles, was Sie bislang auf sich genommen haben, verdient Anerkennung und Würdigung, auch wenn er zu keiner Schwangerschaft geführt hat. Statt „Das hätten wir gleich sein lassen sollen!“ kann man sich sagen: „Wir haben zu jedem Zeitpunkt versucht, das Richtige zu tun“ oder „Wir haben gekämpft, und das war es wert!“ Für alles, was man ertragen hat, darf man sich belohnen (Geschenk, Umarmung, Kurzreise, besonderes Event usw.).
- Falls Sie reproduktionsmedizinische Behandlungen gemacht haben, führen Sie ein Abschlussgespräch mit der Ärztin oder dem Arzt und stellen Sie alle Fragen, die Sie noch beschäftigen. Packen Sie die Medikamente weg, um Platz zu machen für Neues.
- Rituale können hilfreich sein, auch wenn es darum geht, Abschied zu nehmen von einem Kind, das nur in der Vorstellung existiert hat. So könnten Sie etwas schnitzen, bauen oder schreiben als Erinnerung an das nie geborene Kind, eine Pflanze an einem für Sie bedeutsamen Ort setzen und einen Zeitpunkt festlegen, an dem Sie Ihren Wunschtraum in für Sie beide angemessener Art „bestatten“.

... wenn wir keine eigene Kinder bekommen können

## Veränderungen zulassen

Nach einer Zeit der Trauer ist es notwendig, bewusst umzusatteln und sich auf ein anderes Lebensmodell einzulassen. Grundsätzlich gibt es zwei gute Alternativen: eine Familiengründung, an der andere Menschen beteiligt sind, oder ein neuer Lebensabschnitt als Paar ohne Kinder.

Ein weiterer (manchmal stiller oder heimlicher) „Ausweg“ für Einzelne ist es, sich von ihrer Partnerin zu trennen. Unerfüllter Kinderwunsch und reproduktionsmedizinische Behandlungen können die Beziehung so stark belasten, dass alles infrage gestellt ist. Falls das bei Ihnen so sein sollte, versuchen Sie herauszufinden, was Sie tun können, damit Ihre Partnerschaft sich von dieser schweren Zeit erholt. Überlegen Sie, welche Gründe es gibt, weiterhin mit Ihrer Partnerin durchs Leben zu gehen. In der Regel ist es nicht sinnvoll, in einer Akutphase der Belastung eine Partnerschaft aufzulösen. Gestatten Sie sich genügend Zeit für einen solchen Schritt.

Wenn Sie selbst keine gravierenden Fruchtbarkeitseinschränkungen haben und Ihr Wunsch nach einem biologisch eigenen Kind weiterhin sehr groß ist, mag es sein, dass der Gedanke eine Rolle spielt, mit einer anderen Partnerin doch noch ein Kind bekommen zu können. Machen Sie sich bewusst, dass eine neue Partnerschaft keinesfalls die Garantie auf Vaterschaft mit sich bringt. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und holen Sie sich Unterstützung für diese wichtige Entscheidung.

## Familiengründung: Samenspende, Adoption oder Pflegschaft

Sehr viele Männer wünschen sich, auch wenn es mit biologisch eigenen Kindern nicht geklappt hat, gemeinsam mit ihrer Partnerin und Kindern zu leben.

Die meisten Männer sind sich heute der großen Verantwortung, die mit Vaterschaft verbunden ist, bewusst. Sie haben selbst den Anspruch, nicht

nur für finanzielle und materielle Sicherheit zu sorgen, sondern sich auch liebevoll, engagiert und kompetent um ihren Nachwuchs zu kümmern. Sie sind aber bisweilen unsicher, ob sie diesem Anspruch gerecht werden können. Während ihnen berufliche Aufgaben vertraut sind, fühlen sich familiäre Anforderungen wie ein „Auswärtsspiel“ an. Bei einem „fremden“ Kind, scheint die Anforderung noch größer zu sein. Viele Männer schrecken vor der Vorstellung, durch Adoption bzw. Pflegschaft Vater eines Kindes zu werden, das nicht von ihnen und ihrer Partnerin abstammt, erst einmal zurück. Für manche Männer ist die Vaterschaft eng mit dem Bild von einem Stammhalter oder dem Wunsch, die eigenen Gene weiterzugeben, verknüpft. Auf keinen Fall sollten Sie vorschnell einer Familiengründung zustimmen, hinter der Sie nicht stehen. Erfahrungsgemäß kann sich jedoch nach anfänglicher Abwehr und guter Beratung eine positive Haltung gegenüber neuen Wegen entwickeln. Wichtig ist, dass Sie zusammen eine Entscheidung treffen.



**Mario, 38:** „Ich habe damals wirklich lange überlegt, ob ich mir das antun soll, ein Kind großzuziehen, das nicht von mir stammt. All die Plackerei, die Einschränkungen... Was, wenn ich nichts mit ihm anfangen kann oder es mir an den Kopf wirft, dass ich ihm gar nichts zu sagen habe, weil ich nicht sein ‚richtiger‘ Vater bin? Heute bin ich so froh, dass ich mich getraut habe. Wenn dich so ein kleines Wesen anlächelt, ist dir völlig egal, woher es kommt.“

Folgende Fragen können Ihnen helfen zu klären, ob eine Familiengründung ohne biologische Vaterschaft für Sie infrage kommt:

- Ist es für mich selbst wichtig, eine Familie zu haben und Kinder aufzuziehen?
- Habe ich vor meinem inneren Auge positive Bilder von mir als Vater? Kann ich mir vorstellen, was ich gerne mit dem Kind machen würde? Was möchte ich weitergeben? Habe ich generell Freude im Umgang mit Kindern?
- Ist es für mich wesentlich, dass mein Kind biologisch mit mir verwandt ist? Warum?

... wenn wir keine eigene Kinder bekommen können

- Bin ich offen für ein Kind, das möglicherweise ganz anders ist als ich?
- Ist es für mich in Ordnung, dass mein Kind mehr über seine genetischen Wurzeln erfahren und vielleicht eines Tages den Kontakt zu einem biologischen Elternteil aufnehmen möchte?
- Bin ich bereit, meinem Kind schon im Alter von drei, vier Jahren offen und ehrlich auf mögliche Fragen nach seiner Herkunft zu antworten?
- Ist es für mich vorstellbar, dass Freunde und Verwandte davon erfahren, dass das Kind biologisch nicht von mir abstammt?



## Familiengründung mit Samenspende

Für viele Paare ist eine Familiengründung mit Samenspende eine naheliegende Alternative bei männlicher Unfruchtbarkeit. Die Vorteile liegen auf der Hand: Beide können eine Schwangerschaft und Geburt gemeinsam erleben und haben eine relative Kontrolle über die Bedingungen der Schwangerschaft. Es besteht eine genetische Verbindung zur Mutter. Ist die Frau gesund und jung genug, muss sie sich keiner invasiven ICSI-Behandlung unterziehen und wenige Medikamente einnehmen. Die Chancen mithilfe einer Samenspende, einer donogenen Insemination (DI), schwanger zu werden, liegen bei ca. 15 Prozent pro Insemination. Wie lange die Behandlungen dauern, ist jedoch individuell sehr unterschiedlich. Es kann sehr schnell gehen, aber auch gar nicht klappen, trotz vieler Behandlungsversuche.

Die Entscheidung für eine Spendersamenbehandlung ist eine Entscheidung, die nicht nur Sie und Ihre Partnerin, sondern natürlich maßgeblich auch das so entstehende Kind betrifft. Samenspende war lange Jahre tabuisiert. Paare wurden in der Vergangenheit dazu angehalten, die Entstehungsweise ihres Kindes zu verheimlichen. Man wollte damit die Anonymität des Spenders wahren und dachte irrtümlicherweise auch, dem Kind einen Gefallen zu tun nach dem Motto „Was man nicht weiß, macht einen nicht heiß“. Inzwischen sind sich Expertinnen und Experten einig, dass es für alle Beteiligten das Beste ist, von Anfang an offen mit der Entstehungsgeschichte des Kindes umzugehen. Selbstverständlich muss niemand sein Umfeld darüber informieren. Seit 2018 hat das Kind ein Recht auf Kenntnis seiner Herkunft. Das bundesweite „Samenspenderregistergesetz“ sorgt dafür, dass Spenderkinder die rechtlich verbürgte Sicherheit haben, beim zentralen Samenspenderregister Auskunft über ihre Abstammung zu erhalten. Eine völlige Geheimhaltung wäre in Zeiten moderner Medizin mit zunehmend einfacher verfügbaren Gentests ohnehin nicht mehr möglich. Sie entspricht zudem nicht den Werten der meisten Menschen, ehrlich und authentisch zu sein. Erwachsene Spenderkinder weisen immer wieder darauf hin, wie wichtig eine frühe Aufklärung nicht nur für die eigene Identität, sondern auch für das Vertrauensverhältnis zu den Eltern ist.

## ... wenn wir keine eigene Kinder bekommen können

Für Männer ist die Entscheidung, eine Familie mit Samenspende zu gründen, oft sehr ambivalent. Da ist zum einen der große Wunsch, mit Kindern zu leben und auch der Partnerin die Chance nicht zu verwehren, schwanger zu werden und ein Baby zu bekommen. Es gibt zum anderen aber oft auch große Bedenken: Werde ich das Kind lieben können wie ein „eigenes“? Wird es mich als Vater respektieren? Wie wirkt es sich auf die Partnerschaft aus, dass meine Partnerin zu dem Kind eine genetische Verbindung hat, ich aber nicht? Wie ist es für ein Kind, mit dieser Familiengeschichte zu leben? Viele Gedanken kreisen meist um den Spender und welche Rolle er später im Familienleben spielen wird. Wie viel wollen wir über den Spender wissen? Was kommt bei einer Behandlung medizinisch und emotional auf uns zu? Es ist dringend anzuraten, im Vorfeld einer Spendersamenbehandlung diese und andere Fragen für sich zu klären. Darauf spezialisierte zertifizierte Fachkräfte und Familien, die diesen Weg bereits beschritten haben, sind dafür gute Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.



### Gut zu wissen

In der Entscheidungsphase oder vor einer DI ist mindestens ein Aufklärungsgespräch im Rahmen einer psychosozialen Beratung dringend zu empfehlen, manche Samenbanken schreiben das sogar vor. Unter [www.bkid.de](http://www.bkid.de) finden Sie zertifizierte Fachkräfte. Spezielle DI-Internetforen bieten Ihnen die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit anderen Menschen anonym auszutauschen, z.B. [www.wunschkind.net](http://www.wunschkind.net), [www.klein-putz.de](http://www.klein-putz.de), [www.di-familie.de](http://www.di-familie.de) sowie [www.di-netz.de](http://www.di-netz.de) stellen Kontakte zu anderen Familien nach Samenspende und Regionalgruppentreffen her. DI-Netz und einige Fachkräfte bieten auch Seminare zur Entscheidungsfindung an. Die Bücher „Familiengründung mit Samenspende“ von Petra Thorn sowie „Eine Familie mit Samenspende gründen“ von Judith Zimmermann und Doris Wallraff geben einen guten Überblick zu diesem Thema.

... wenn wir keine eigene Kinder bekommen können

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Entscheidung, ob Sie eine Familie mit Samenspende gründen wollen. Nur wenn beide Partner mit einem klaren Ja antworten, können sie auch langfristig dazu stehen. Manchmal dauert das eine Weile, und der Entscheidungsprozess verläuft bei Frau und Mann meist unterschiedlich. Beide sollten mit sich selbst im Reinen sein, um die Behandlungsphase mit einem guten Gefühl anzugehen und dem Kind langfristig vermitteln zu können, dass diese Form der Familiengründung für sie selbst etwas Positives ist. Wenn Sie auch nach langer Beschäftigung mit dem Thema zu starke Bedenken haben, stimmen Sie der Samenspende nicht zu. Es ist schwierig, derjenige zu sein, dessen Unfruchtbarkeit eine natürliche Schwangerschaft verhindert und „auch noch“ Nein zur Samenspende sagt. Sie sollten sich selbst aber treu bleiben und gemeinsam mit Ihrer Partnerin eine andere Lösung finden.

## Eizellspende

In Deutschland ist dieses Verfahren gemäß Embryonenschutzgesetz nicht erlaubt. Aufgrund des Verbots dürfen sich Ärztinnen und Ärzte in Deutschland auch nicht bei einer Behandlung mit Eizellspende im Ausland beteiligen und auch nicht dazu beraten.

## Adoption



**Clemens, 34:** „Ich fand die Idee, ein Adoptivkind aufzunehmen, gleich gut. Das hat ganz viele Vorteile: Wir können einem Kind, das bereits auf der Welt ist, ein liebevolles Zuhause geben, das ist ein schönes Gefühl. Wir bekommen in unserem Umfeld ganz viel Unterstützung. Sarah muss keine Behandlungen und körperlichen Risiken mehr auf sich nehmen. Ohne Schwangerschaft und Stillzeit habe ich als Mann die Chance, von Anfang an gleichberechtigt zu sein, ich kann Elternzeit nehmen und alles mit dem Baby genauso machen wie Sarah.“

## ... wenn wir keine eigene Kinder bekommen können

Auch mithilfe einer Adoption kann sich der Traum von einer Familie erfüllen. Viele Paare werden in der Kinderwunschzeit mit dem Vorschlag getröstet, ein Kind zu adoptieren, wenn es mit eigenen nicht klappt. Die so leichtfertig dahingesagte Empfehlung übergeht jedoch die Tatsache, dass eine Entscheidung für eine Adoption nicht automatisch bedeutet, dass man auch ein Kind bekommt. Bei einer Adoption stehen die Bedürfnisse des zu vermittelnden Kindes im Vordergrund, nicht der Kinderwunsch eines Paares. Zudem ist eine Adoption eine ganz andere Form der Familiengründung, die nicht zu jedem Paar passt. Nur für Paare, die bereit sind, ihr Leben auf ein fremdes Kind mit seiner ganz eigenen Geschichte einzulassen, kommt Adoption überhaupt infrage. Als annehmende Eltern werden Sie sich zeitlebens mit der Herkunftsfamilie des Kindes, der Verletzung der frühen Trennung, den Fragen des Kindes nach dem Wie und Warum auseinandersetzen müssen. Einige Kinder haben darüber hinaus während der Schwangerschaft oder in der ersten Lebensphase Erfahrungen gemacht, die das Familienleben stark beeinflussen werden. Das ist eine Herausforderung, auf die sich nicht alle Menschen einlassen möchten. Manchmal wird eine Adoption vorschnell abgelehnt, etwa aufgrund von negativen Erfahrungen im Bekanntenkreis oder über Medienberichte, die jedoch nicht verallgemeinert werden sollten – oder es kursieren schlicht immer noch Vorurteile zum Thema Adoption. Falls Ihre Partnerin sich eine Adoption gut vorstellen kann, sollten Sie in keinem Fall nur ihr zuliebe einfach zustimmen. Aber Sie sollten bereit sein, sich von möglichen Vorurteilen zu lösen und sich ausreichend zu informieren, um eine eigene tragfähige Entscheidung treffen zu können.

Folgende Fragen können Ihnen außerdem helfen zu klären, ob eine Adoption für Sie infrage kommt:

- ✓ Kann ich mich auf eine abermalige Wartezeit mit ungewissem Ausgang einstellen?
- ✓ Haben wir beide genug Kraft für den Bewerbungsprozess und die Anforderungen danach?



... wenn wir keine eigene Kinder bekommen können

- ✓ Bin ich bereit, mich auf eventuelle besondere Bedürfnisse meines Kindes einzulassen und dafür Zeit zu investieren und möglicherweise beruflich zurückzustecken?
- ✓ Kann ich mich vorbehaltlos auf die möglicherweise schwierige Vorgeschichte meines Adoptivkindes einlassen?
- ✓ Werde ich es verkraften, wenn mein Kind im Falle eines verletzten Urvertrauens mit herausforderndem, schwierigem Verhalten immer wieder unsere Beziehung testet?
- ✓ Fühle ich mich dazu in der Lage, mein Kind über seine Herkunft aufzuklären?
- ✓ Wird es mir gelingen, Wertschätzung und Respekt gegenüber den biologischen Eltern zu empfinden?
- ✓ Kann ich mich darauf einstellen, dass die biologischen Eltern immer ein Teil meines Familiensystems sein werden?



### Gut zu wissen

Das Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bietet viele wichtige Informationen rund um das Thema Adoption, die über rechtliche Fragen hinausgehen. Beispielsweise finden Sie Erfahrungsberichte von Adoptiveltern, Sie können die Magazine „Einblicke Adoption“ und „Blickwechsel Adoption“ bestellen oder herunterladen. Diese beiden Magazine enthalten Erfahrungsberichte aus verschiedenen Blickrichtungen sowie Hintergründe rund um das Thema Adoption (<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/kinderwunsch-adoption/adoption>).

Über [www.pfad-bv.de](http://www.pfad-bv.de), den Bundesverband der Pflege- und Adoptivfamilien, finden Sie hilfreiche Informationen, weiterführende Links und Adressen sowie die Möglichkeit, Kontakte zu Adoptiv- oder Pflegeeltern herzustellen. Der Besuch einer Informationsveranstaltung Ihres zuständigen Jugendamts ist völlig unverbindlich. In manchen Städten gibt es auch gezielte Vorbereitungsseminare, die eine Entscheidungsfindung erleichtern.

... wenn wir keine eigene Kinder bekommen können

## Inlandsadoption

Für die Beratung und Vermittlung in Deutschland sind die Adoptionsvermittlungsstellen der Jugendämter zuständig, aber auch freie Träger wie der Caritasverband oder das Diakonische Werk. In der Regel werden in Deutschland Säuglinge direkt nach der Geburt oder innerhalb der ersten Monate vermittelt. Adoptionsvermittlungsstellen suchen kein Kind für kinderlose Paare, sondern die am besten geeigneten Eltern für ein bedürftiges Kind. Daher werden die Bewerberinnen und Bewerber nicht entsprechend der Wartezeit oder ihrer ungewollten Kinderlosigkeit ausgewählt, sondern danach, ob sie mit ihren Fähigkeiten und Ressourcen tatsächlich zu den Bedürfnissen des Kindes passen und in der Lage sind, gut für dieses Kind



zu sorgen. Es gibt mehr Bewerberpaare als Kinder. Ein gesetzliches Höchstalter für Adoptionsbewerberinnen und Adoptionsbewerber gibt es nicht. Vielmehr gibt es eine Reihe unterschiedlicher Kriterien, anhand derer die Adoptionsvermittlungsstellen die Eignung potenzieller Adoptiveltern prüfen. Dafür sind verschiedene Unterlagen einzureichen, es stehen Gespräche und auch Hausbesuche der Vermittlungsstelle an. Die anschließende Wartezeit auf ein Kind kann unterschiedlich lang sein, manchen Paaren wird schon nach wenigen Wochen oder Monaten ein Kind vermittelt, bei anderen dauert es mehrere Jahre. Für manche Paare kann das Warten leider auch vergeblich sein.



**Clemens, 34:** „Ich war mir zuerst nicht sicher, ob ich mir das zutraue, ein fremdes Kind aufzunehmen. Man weiß ja nicht, ob das Baby gesund ist, was es schon alles durchgemacht hat. Dazu kommt die lebenslange Auseinandersetzung mit der Herkunftsfamilie. Inzwischen fühle ich mich aber gut vorbereitet. Die Eignungsprüfung beim Jugendamt war längst nicht so schlimm, wie ich sie mir vorgestellt hatte. Die Dame war echt nett und das lief alles ziemlich locker ab. Die vielen Fragen helfen einem auch, noch klarer zu werden, was man will.“

## Auslandsadoption

Für manche Paare ist es eine zusätzliche Motivation, einem Heim- oder Straßenkind aus einem armen Land ein liebevolles Zuhause zu geben sowie Wohlstand und Bildung ermöglichen zu können. Man sollte sich jedoch vorher genau fragen, warum man ein Kind aus dem Ausland adoptieren möchte. Denn eine Auslandsadoption bringt einige Besonderheiten mit sich: So kann es etwa sein, dass wenige Informationen zur Vorgeschichte des Kindes bekannt sind; oftmals sind die Kinder auch bereits älter und haben besondere Fürsorgebedürfnisse. Auch die rechtlichen Rahmenbedingungen des Herkunftslandes sind meist anders als in Deutschland und häufig ist die Wartezeit länger. Für das Kind bedeutet die Adoption eine Trennung von seiner gewohnten Umgebung und seinem kulturellen Hintergrund. Haben Sie einen positiven Zugang zum jeweiligen Herkunftsland des Kindes? Denn zeitlebens bleibt dieses Land Teil der Identität Ihres Kindes. Können Sie dem

... wenn wir keine eigene Kinder bekommen können

anderen Kulturkreis respektvoll begegnen? Haben Sie Lust, das Land zu bereisen und die Menschen dort kennenzulernen? Die Herkunft entscheidet auch über das Aussehen Ihres Kindes und damit die Art und Weise, wie ihm Menschen hier begegnen. Auch damit sollten Sie sich auseinandersetzen. Nicht zuletzt ist eine Auslandsadoption mit hohen Kosten verbunden, etwa für Gebühren und Reisen in das Land.

Wichtige Informationen zum Thema Auslandsadoption finden Sie auf dem Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/kinderwunsch-adoption/adoption>).

Wenn Sie eine Auslandsadoption favorisieren, lassen Sie sich bei einer Auslandsvermittlungsstelle näher beraten. Adoptionen aus dem Ausland werden von den zentralen Adoptionsstellen der Landesjugendämter und von anerkannten Vermittlungsstellen freier Träger vermittelt.

Anschriften dieser Stellen finden Sie hier: [https://www.bundesjustizamt.de/DE/Themen/Buergerdienste/BZAA/Anschriften/Anschriften\\_node.html](https://www.bundesjustizamt.de/DE/Themen/Buergerdienste/BZAA/Anschriften/Anschriften_node.html).

## Aufnahme eines Pflegekindes

Viele Themen, die für eine Adoption wichtig sind, spielen auch bei der Entscheidung für eine Pflegschaft eine wichtige Rolle. Doch es gibt auch große Unterschiede. Die Aufnahme eines Pflegekindes kann eine große Bereicherung bedeuten, stellt aber auch eine große Verantwortung dar. Pflegeeltern erhalten daher vor und während der Dauer des Pflegeverhältnisses Beratung und Unterstützung vom Jugendamt. Pflegeeltern, die ein Kind in Vollzeitpflege aufnehmen, erhalten vom Jugendamt Geld für den Lebensunterhalt des Kindes und ihren pädagogischen Aufwand. Ein Pflegekind bleibt rechtlich gesehen das Kind der leiblichen Eltern, ggf. erhält das Kind einen Vormund, beispielsweise das Jugendamt. Das Kind behält in der Regel seinen Familiennamen und hat meist in irgendeiner Form Kontakt zu seiner Herkunftsfamilie. Es fühlt sich meistens zwei Familien verbunden.

Pflegeeltern wirken dabei mit, die Beziehung zu den leiblichen Eltern zu erhalten. Das kann mitunter emotional schwierig sein, da viele Kinder in ihrer Herkunftsfamilie Negatives erlebt haben, das sie bis heute belastet und ihr Verhalten auch für die Pflegeeltern sehr anstrengend macht. Kontakte können die Kinder immer wieder aufwühlen, sind aber wichtig, um die Bindung nicht komplett abreißen zu lassen. Kinder, die jahrelang in schwierigen Verhältnissen aufwuchsen, können körperlich wie seelisch beeinträchtigt und früh traumatisiert sein. Aufgrund dieser prägenden Erfahrungen verhalten sie sich oft herausfordernd. Dafür brauchen Sie natürlich angemessene Zeit und Kraft. Vom Jugendamt werden Pflegeeltern vor und während der Dauer des Pflegeverhältnisses unterstützt und begleitet.

Pflegekinder bleiben entweder dauerhaft, also mindestens bis zum 18. Lebensjahr, oder zeitlich befristet bei ihren Pflegeeltern. Sie können vorher festlegen, welche Form der Pflegschaft Sie eingehen wollen. In der Regel haben Sie auch die Chance, ein Kind persönlich kennenzulernen, bevor Sie eine Entscheidung treffen. Jugendämter bieten Vorbereitungsseminare zur Information, persönlichen Orientierung und Entscheidungsfindung an.

## Leben ohne Kinder

Sich freudvoll auf ein Leben ohne Kinder einzulassen, ist für viele Paare mit unerfülltem Kinderwunsch fast absurd, ist es doch genau das, was man jahrelang versucht hat zu vermeiden. Auch unsere Gesellschaft macht es nicht leicht, sich von dem Ideal eines Lebens mit Kindern zu verabschieden. Ungewollte Kinderlosigkeit ist mit Trauer verbunden, die meist einsam und unsichtbar verläuft. Es gibt keinen Zeitpunkt, der für einen selbst oder andere markiert, welcher existenziellen Verlust man erlebt. Niemand hat ein Kind gekannt, das nur in der Vorstellung existierte, und es gibt kein gesellschaftliches Ritual wie eine Bestattung. So kann man seinen Schmerz oft nicht teilen, man bekommt kaum Verständnis oder Mitgefühl von außen. Nach einer Zeit des Abschiednehmens gelingt es aber den meisten Paaren, die Situation zu akzeptieren, nach vorne zu schauen und ihr Leben ohne Kinder zu gestalten. Häufig tritt Erleichterung ein, dass die Zeit des Wartens

... wenn wir keine eigene Kinder bekommen können

und Hoffens endlich vorbei ist und die Energie wieder für neue Projekte zur Verfügung steht.

Viele Männer befürchten, dass mit einer endgültigen Kinderlosigkeit die Partnerschaft dauerhaft belastet ist und die Lebenszufriedenheit langfristig getrübt bleibt. Das ist normalerweise nicht der Fall. Studien zeigen, dass es zwischen der Lebensqualität ungewollt kinderlos gebliebener Paare, gewollt kinderloser Paare und Eltern langfristig kaum Unterschiede gibt. Die meisten Paare berichten davon, dass die gemeinsame Bewältigung der Kinderwunschzeit ihre Beziehung gestärkt und sie „zusammengeschweißt“ hat.



Wichtig ist jedoch, sich dauerhaft ein soziales Umfeld zu schaffen, in dem man sich wohlfühlt und auch im Alter Kontakte und Unterstützung findet.

Manche Männer leben ihr Leben einfach wie bisher weiter. Andere haben das Bedürfnis, neue Perspektiven und Ziele zu entwickeln oder suchen nach einer neuen Erfüllung. Folgende Impulse können helfen, eine Neuorientierung zu starten:

- Überlegen Sie, wie Sie die Vorteile eines kinderfreien Lebens nutzen möchten. Welche finanziellen, zeitlichen, beruflichen und privaten Möglichkeiten haben Sie durch diese Unabhängigkeit?
- Machen Sie auf einem großen weißen Papier ein Brainstorming. Sammeln Sie ein paar Wochen lang alle Ideen, die Sie inspirieren, auch die scheinbar verrücktesten. Das können Kleinigkeiten sein, aber auch lebensverändernde Maßnahmen. Was wollten Sie schon immer mal tun? Wovon träumen Sie? Was könnte Ihr Leben bereichern? Was soll Neues geschehen?
- Machen Sie sich bewusst, welche Ihrer Seiten Sie als Vater hätten ausleben können. Wie können Sie „Väterlichkeit“ stattdessen leben? Möchten Sie als Pate, Onkel oder väterlicher Freund einen engeren Kontakt zu einem Kind aufbauen? Kommt soziales Engagement infrage? Möchten Sie größere Verantwortung übernehmen, indem Sie sich politisch engagieren, junge Menschen ausbilden oder Ihre Fähigkeiten weitergeben?
- Suchen Sie nach Lebendigkeit durch aktive Hobbys, Reisen, Tiere, Kreativität oder Gemeinschaft mit Menschen? Pflegen Sie soziale Kontakte und bauen Sie neue Freundschaften auf, die in Ihr neues Leben passen.
- Suchen Sie persönliche Antworten auf Fragen wie: Was für ein Mensch möchte ich sein? Welche Werte sind mir wichtig?

# Fazit

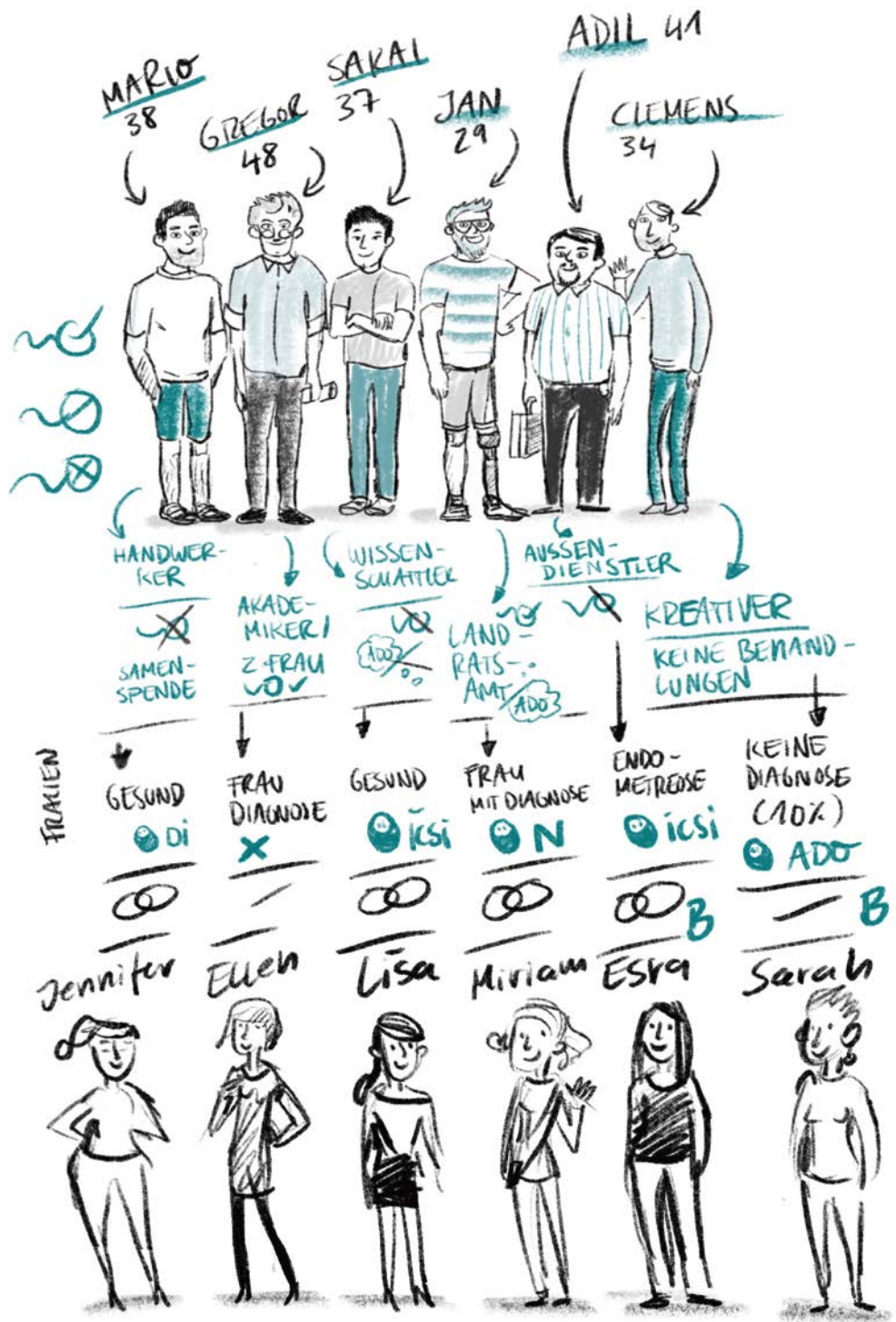
Unabhängig von dem Weg, den man(n) einschlägt, sollten die Herausforderungen der Kinderwunschzeit immer auch als eine Chance verstanden werden, persönlich und auch als Paar hieran zu wachsen. Es ist wichtig, die Grenzen alles Menschlichen anzuerkennen und flexibel darauf zu reagieren. Hierzu braucht es Kraft und Zuversicht.



„Inmitten der  
Schwierigkeiten liegt  
die Möglichkeit“

Albert Einstein





## Impressum

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

### Herausgeber:

Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
11018 Berlin  
www.bmfsfj.de



### Autor:

Deutsche Gesellschaft für Kinderwunschberatung – BKiD e.V.

### Bezugsstelle:

Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock  
Tel.: 030 18 272 2721  
Fax: 030 18 10 272 2721  
Gebärdentelefon: gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de  
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de  
www.bmfsfj.de

Für weitere Fragen nutzen Sie unser  
Servicetelefon: 030 20 179 130  
Montag–Donnerstag: 9–18 Uhr  
Fax: 030 18 555-4400  
E-Mail: info@bmfsfj.service.bund.de

Einheitliche Behördennummer: 115\*

**Artikelnummer:** 4BR215

**Stand:** Februar 2020, 1. Auflage

**Illustrationen:** Sandra Bach

**Gestaltung:** www.zweiband.de

**Druck:** MKL Druck GmbH & Co. KG

\* Für allgemeine Fragen an alle Ämter und Behörden steht Ihnen auch die einheitliche Behördenrufnummer 115 zur Verfügung. In den teilnehmenden Regionen erreichen Sie die 115 von Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr. Die 115 ist sowohl aus dem Festnetz als auch aus vielen Mobilfunknetzen zum Orts- und damit kostenlos über Flatrates erreichbar. Gehörlose haben die Möglichkeit, über die SIP-Adresse 115@gebaerdentelefon.d115.de Informationen zu erhalten. Ob in Ihrer Region die 115 erreichbar ist und weitere Informationen zur einheitlichen Behördenrufnummer finden Sie unter <http://www.d115.de>.



- Engagement
- Familie
- Ältere Menschen
- Gleichstellung
- Kinder und Jugend