

Anna Koppri

Wir

mit oder ohne Wunschkind

Auf dem Weg zu einem erfüllten Leben.

Paare erzählen.



Über die Autorin

Anna Koppri, 1982, ist Sozialpädagogin, systemische Familientherapeutin und freie Autorin.

Sie hat selbst mehrere Jahre des unerfüllten Kinderwunsches erlebt und ist jetzt dankbare Mama von zwei kleinen Söhnen. Mit ihrer Familie genießt sie das bunte Leben in Berlin, engagiert sich für die Anti-Sklaverei-Bewegung *International Justice Mission* und wünscht sich ein zweites Leben, das ausschließlich dem Lesen vorbehalten wäre. Sie ist fasziniert von Gott und freut sich, auf ihrem Weg immer neue Facetten dieses unfassbaren Mysteriums zu entdecken.

Anna Koppri

Wir

mit oder ohne Wunschkind

Auf dem Weg zu einem erfüllten Leben.
Paare erzählen.



Allen Sehnenden

Inhalt

Vorwort

Anna Koppri

Tagebuch vom Kinderwünschen

Conni und Daniel

Wir haben uns für medizinische Hilfe entschieden

Marion

Mein Glück hängt nicht von eigenen Kindern ab

Claudia* und Norbert*

Manchmal vergessen wir, dass es nicht unsere eigenen sind

Frida*

Gott sieht auch das kleinste Leben

Rebekka und Sara

Zwei Schwestern mit Kinderwunsch

Rebekka Schwaneberg

Eine fruchtbare Verbindung

Katharina* und Felix*

Wir führen auch ohne Kinder ein erfülltes Leben

Barbara

Von Gott beschenkt

Elli und Micha

Unser schwerer Verlust lenkt unseren Blick auf die Geschenke

Judith und Jörg

Gottes Wege sind gut

[Fragen an Christina Brudereck](#)

[Christina Brudereck](#)

[Kinderlos I](#)

[Kinderlos II](#)

[Medizinische und beraterische Sichtweise auf den unerfüllten Kinderwunsch](#)

[Christliche Gruppen für Frauen und Paare im Kinderwunsch](#)

[Dank](#)

[Kontakt](#)

[Empfehlungen](#)

[Rat und Unterstützung](#)

[Stichwortverzeichnis](#)

Hinweis: Alle mit Sternchen versehenen Namen wurden von der Autorin geändert.

Vorwort

In diesen Tagen trauere ich mit zwei mir nahestehenden Paaren. Ein noch kinderloses Paar muss einen zweiten Abort verarbeiten, nachdem es für einige Wochen leise zu hoffen gewagt hat, bald eine Familie zu sein. Das andere Paar lässt seinen Kinderwunsch los, für den die beiden jahrelang an ihre seelischen, körperlichen und finanziellen Grenzen gegangen sind. Beides ist wie ein Tod, der eine Beerdigung verdient hätte. Um gebührend Abschied zu nehmen, um der Trauer Raum zu geben und der Welt zu zeigen: da ist jemand gestorben, den wir sehr geliebt, auf den wir uns so sehr gefreut haben. Trauert mit uns um unseren Verlust!

Viel zu leise passieren diese Tode. Hinter verschlossenen Türen, eingeschlossen in Menschen, die keine Worte finden, für Gefühle, die von Außenstehenden so schwer begreifbar, so schwer nachfühlbar sind. Jedes Einsetzen der Periode kann wie ein solcher kleiner Tod sein für ein Paar, das sich nichts sehnlicher wünscht, als ein eigenes Kind. Jedes siebte Paar mit Kinderwunsch in Deutschland hat Schwierigkeiten, Kinder zu bekommen.

Ich habe selbst erlebt, wie es ist, immer wieder zu hoffen und immer wieder enttäuscht zu werden. Wie es sich anfühlt, lang ersehnte Schwangerschaften zu verlieren und wie weh es tut, sich in seiner Not nicht verstanden zu fühlen. Ich habe auch erlebt, wie tröstlich es sein kann, sich mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, auszutauschen, sich gegenseitig zu verstehen und Hoffnung zu geben. Und ich habe erfahren, wie mein Wunsch nach einem eigenen Kind Ausmaße angenommen hat, die mir nicht gut getan haben.

Fast drei Jahre meines Lebens habe ich mich auf einen Mangel fokussiert und mich davon bestimmen lassen. Ich habe diesen Mangel so groß werden lassen, dass ich mich gefühlt nur noch um ihn gedreht habe, was mich wiederum gelähmt und mir verwehrt hat, meinen Blick auf all das Schöne zu richten, das mein Leben in dieser Zeit hätte erfüllen können.

„84 Monate – Sieben Jahre gefangen im Kinderwunsch“ heißt ein Buch von Julie von Bismarck, das ich gerade lese. Die Autorin erzählt darin ihre eigene Geschichte und der Titel beschreibt sie sehr gut. Ich wünsche mir, dass das vorliegende Buch für manch Gefangene*n ein warmer Lichtstrahl sein darf, der bis in die dunkle Gefängniszelle hinabdringt, oder wie ein Freund, der zu Besuch kommt und tröstende Worte findet, oder gar wie eine Taube mit einem grünen hoffnungsbringenden Zweig im Schnabel.

Ich wünsche mir, dass Menschen, die nicht gefangen sind, aber auf einem steinigen Weg mit offenem Ausgang, in diesem Buch einen Gefährten finden, der mit ihnen geht. Dass es Trauernden zur Seite stehen und ihnen Worte schenken kann. Ich wünsche mir, dass Menschen, die diese Erfahrungen nicht machen mussten, durch dieses Buch eine Idee davon bekommen, wie ein unerfüllter Kinderwunsch sich anfühlen kann und wie sie vielleicht ein Stückweit mittragen können, was ihren Lieben so schwer auf den Herzen liegt. Ich wünsche mir, dass Gemeinden sensibilisiert werden, Paaren in ihrer Gemeinschaft beizustehen und ihnen Räume für ihre Trauer und ihre Fragen zu schaffen, anstatt ihnen Bibelverse oder gut gemeinte Ratschläge *um die Ohren zu hauen*.

Mein Kinderwunschweg ist gut ausgegangen und mir ist bewusst, dass es unendlich viele Paare gibt, die nichts lieber täten, als mit mir zu tauschen. Deshalb fällt es mir nicht leicht, hier zu schreiben und Worte zu finden, für euch, deren Erfahrungen wie offene Wunden klaffen und die ihr nicht mehr zu hoffen wagt. Ich kann mir nicht vorstellen, wie schmerzvoll das sein muss! Mein Gebet für alle in einer verzweifelten Lage ist, dass sie sich trotz

allem getragen fühlen und den Frieden spüren, der unser menschliches Denken übersteigt. Dass sie den Gott erleben, der selbst in den dunkelsten Stunden, wenn wir ihn verfluchen, unsere Hand nicht loslässt.

In diesem Buch erzählen Paare ihre wahre Geschichte. Menschen, die einen schweren Kinderwunschweg gegangen sind und für sich Möglichkeiten gefunden haben, trotz allem ein erfülltes Leben zu führen – manche mit und manche ohne Kinder. Jede Geschichte ist einzigartig, und jeder Mensch geht auf seine ganz eigene Weise mit diesem Thema um. Es gibt Geschichten, in denen Gott Wunder getan hat und andere, in denen diese ersehnten Wunder niemals eingetroffen sind. Menschen, die dennoch nicht bitter geworden sind, sind für mich echte Vorbilder. Ich weiß nicht, ob ich an ihrer Stelle diese Kraft hätte.

Die Geschichten sollen keine *Rezepte* sein, sondern Trost spenden, Mut machen, Inspiration sein. Jedes Paar hat seine ganz individuelle Geschichte mit diesem sensiblen Thema, trifft seine ganz persönlichen Entscheidungen und schlägt seine eigenen Wege ein. Es gibt nicht *den* richtigen Umgang oder Weg mit diesem Thema, nur wünsche ich mir, dass jedes Paar für sich einen Weg findet, an dem es nicht zerbricht und der ihr Leben lebenswert sein lässt, auch in schweren Zeiten.

Anna Koppri

Anna Koppri

Tagebuch vom Kinderwünschen

Mai 2014:

Spießrutenlauf im Kinderwagen-Paradies

Schon seitdem ich ein kleines Mädchen war, erfüllt mich die große Sehnsucht, einmal Mutter zu sein. Wenn mich jemand fragte, was ich vor meinem Tod noch erleben möchte, sagte ich: „Mein eigenes Kind im Arm halten.“

Ich war schon immer fasziniert von dem Gedanken, dass ein Menschlein in mir heranwächst und ich als Frau die Möglichkeit habe, die Grenzerfahrung einer Geburt zu erleben. Ein Freund nannte mich manchmal „die Mutter ohne Kind“, weil ich scheinbar eine natürliche Mütterlichkeit ausstrahle, wenn ich mit Kindern zusammen bin.

Jetzt, mit Anfang dreißig, versuchen mein Mann und ich schon monatelang, schwanger zu werden. In unseren Flitterwochen haben wir noch überlegt, dass es doch schön wäre, wenn das Kind im Sommer Geburtstag habe, weshalb wir ein Jahr nach der Hochzeit im Herbst mit der *Familienplanung* beginnen wollten.

Doch langsam wird mir schmerzlich bewusst, dass ich diese vermeintliche *Familienplanung* alles andere als selbst in der Hand habe. Jeder Zyklus zieht sich schier endlos in die Länge, mir kommt es vor, als würde ich seit Jahren warten. Immer wieder diese Gefühlsachterbahn von

Hoffen und Warten, meinen Körper ganz genau zu beobachten, jedes kleinste Zipperlein auf eine mögliche Schwangerschaft hin im Internet zu recherchieren, und dann, beim Einsetzen der Periode, falle ich in ein Loch. Ich muss die Hoffnung für diesen Monat loslassen – wieder 28 Tage, die sich vergeblich anfühlen. Mein Kinderwunsch bestimmt mittlerweile mein ganzes Denken, und innerlich definiere ich mich über den empfundenen Mangel.

Die Gesichter der glücklich wirkenden Mütter mit ihren stolz zur Schau gestellten *Babykutschen*, die mir täglich scharenweise begegnen – selbst schuld, wenn man im kinderreichsten Stadtteil Europas wohnt –, verziehen sich für mich zu gehässigen Fratzen. Wortlos scheinen sie mir zu verstehen zu geben: *Ich habe es geschafft, ich bin Mutter. Und du, wer bist du?*

Ja, wer bin ich eigentlich? Habe ich überhaupt eine Lebensberechtigung, ohne mich fortzupflanzen? Ist es nicht mein Auftrag, fruchtbar zu sein und mich zu vermehren? Bin ich eine richtige Frau, wenn mein Körper das nicht kann? So oder ähnlich setzen sich diese Gedankengespinnste in mir fort, und ich muss mich jedes Mal zwingen, da auszusteigen.

Wenn ich Teenagermüttern oder müden, überforderten Frauen begegne, die ihre Kinder unsanft zum Bus zerren oder anschreien, denke ich: *Warum die und nicht ich?*

In meinem Freundeskreis sind gefühlt alle schwanger oder gerade Eltern geworden. Vor meinen eigenen Bemühungen konnte ich mich mit jeder von ihnen freuen. Jetzt fällt es mir immer schwerer, schwangere Freundinnen zu besuchen oder den Einladungen zu Babypartys nachzukommen.

August 2014: Endlich schwanger

Ein Jahr lang habe ich gewartet, gebangt, so sehr gehofft, täglich zig Mal an mein erwünschtes Kind gedacht und immer wieder die Enttäuschung

heruntergeschluckt. Endlich die Erlösung: Eine zweite Linie auf dem Teststreifen. Ich bin schwanger! Anstatt Freudentänze aufzuführen, bin ich unsicher, ob alles gut geht und warte die erste Untersuchung bei der Frauenärztin ab.

Nachdem ich sehe, dass sich die Fruchthöhle gut in der Gebärmutter eingenistet hat, bin ich erleichtert und kann mich endlich freuen. Fortan schwebe ich einige Zentimeter über dem Boden. Mein Mann und ich malen uns die Zukunft zu dritt aus, streiten schon über Namen, er küsst meinen Bauch und schreibt liebe Zettel und SMS mit Botschaften wie: „Ich vermisse euch.“ Ich freue mich darauf, in ein paar Monaten aus dem Job als Sozialpädagogin auszusteigen und mich nur um meine kleine Familie kümmern zu dürfen.

Doch beim nächsten Arzttermin werde ich aus meinen Träumen gerissen: Ein kleiner Herzschlag ist zu sehen, doch der Embryo ist zu klein, hat sich zwei Wochen zu langsam entwickelt. Die kommende Zeit ist von Bangen, Hoffen und Beten geprägt. Nun habe ich alle paar Tage Termine bei der Frauenärztin und, obwohl das Kleine offensichtlich wächst, hellt sich ihre sorgenvolle Miene nicht auf. Das Ausstellen eines Mutterpasses verschiebt sie jedes Mal auf den nächsten Termin.

Sie schickt mich zur Feindiagnostik. Es müsse abgeklärt werden, ob der Embryo lebensfähig sei oder besser eine Ausschabung vorgenommen werden sollte. Ich bin entsetzt. Niemals würde ich ein kleines Wesen mit einem schlagenden Herzen töten. Ich finde, es steht allein Gott, der Leben schafft, zu, darüber zu entscheiden.

So fallen meine Gebete heute etwas anders aus. Verzweifelt, zitternd, ringend, löse ich die geballten Fäuste, mit denen ich die letzten Wochen versucht habe, das Kleine aus eigener Kraft festzuhalten und halte ihm meine leeren Hände hin: „Wenn das winzige Menschlein aus irgendeinem Grund nicht lebensfähig ist, lass es bitte schon jetzt sterben und erlöse mich

von dieser furchtbaren Ungewissheit.“

Trotz der unerträglichen Situation durchströmt mich ein tiefer Frieden. Am nächsten Tag bei der Feindiagnostik sehe ich, wie schnell mein Gebet erhört wurde. Obwohl der Bildschirm riesig ist, ist kein Herzschlag mehr zu sehen. Weinend breche ich zusammen. Einen Zentimeter ist es erst groß, unser lang ersehntes Wunschkind, das nach wenigen Wochen zu einem *Himmelskind* geworden ist. Und schon beginnt mein Körper damit, es loszulassen, als habe er nur auf das Erlöschen des winzigen Herzens gewartet. Meine Seele kommt bei diesem Tempo nicht hinterher.

Fabian und ich nehmen uns ein paar Tage frei. Trauern. Geben dem Menschlein einen Namen, schreiben Abschiedsbriefe, lassen es ganz bewusst los und trösten uns in der Hoffnung, es bei Gott gut aufgehoben zu wissen. Ein Schmetterling fliegt in unser Wohnzimmer und wir setzen ihn symbolisch wieder in die Freiheit. Das Leben hat sich verlangsamt. Wir machen ausgedehnte Spaziergänge, sitzen auf dem Sofa und reden, lassen den Tränen freien Lauf. Es sind die intensivsten Tage unserer gesamten bisherigen Beziehungszeit.

Zu Fabian sage ich: „Das Einzige, was mich jetzt wirklich trösten könnte, ist ein kleiner Hund!“

September 2014: Absaugung

Was für ein furchtbares Wort. Mein Computer will es mir gar nicht durchgehen lassen, macht immer *Abstufung* daraus und wenn ich ihn korrigiere, ist er beleidigt und unterstreicht es mit Rotstift. Meine Ärztin macht mir deutlich, dass ich einen operativen Eingriff benötige, weil es gefährlich sein könnte, wenn mein Körper nicht alles Gewebe, das in der Schwangerschaft aufgebaut wurde, abstößt. Sie will mir die Überreste meines verstorbenen Babys raussaugen.

Ich aber will das nicht, denn ich habe irgendwo gelesen, dass der Körper das auch alleine kann. Doch als mir selbst eine naturverbundene Freundin zu dem Eingriff rät, bestätige ich den Termin. „Freitag, 8 Uhr. Bitte nüchtern“, sagt meine Ärztin.

Ich fülle die Narkosefragebögen aus. In meinem ganzen Leben hatte ich noch keine Vollnarkose. Nachts schlafe ich unruhig, morgens packe ich ein Nachthemd in meinen Rucksack und mache mich auf den Weg zur ambulanten Klinik um die Ecke. Ich werde routiniert freundlich empfangen und soll das Nachthemd und eine OP-Haube anziehen.

Dann lege ich mich in einem großen Raum auf eine schmale Pritsche. Es gibt viele Pritschen in diesem Raum, die nur durch Vorhänge voneinander getrennt sind. Man gibt mir eine Ibuprofen 800, um die Schmerzen nach dem Aufwachen zu lindern und dann warte ich auf meinen *Auftritt*.

Ein paar Betten neben mir bekomme ich mit, dass eine Frau eine Abtreibung durchführen lassen will. Mir wird schlecht. Am liebsten möchte ich hingehen und ihr zuflüstern, dass sie ihre Sachen packen und verschwinden soll, solange es noch nicht zu spät ist. Sie kann dieses wundervolle Leben noch retten. Das Kind, dessen Herz nicht aufgehört hat zu schlagen. Stattdessen bleibe ich wie erstarrt liegen und beiße die Zähne zusammen.

Ich bin wütend auf meine Ärztin. Es fühlt sich wie Verrat an, dass dieselbe Frau, die gerade noch mit mir so mitfühlend über meinen Verlust gesprochen hat, jetzt gleich ein kerngesundes (davon gehe ich einfach mal aus) kleines Leben töten wird. Was nicht heißt, dass ich in Einzelfällen eine solche Entscheidung nicht auch verstehen kann.

Dann kommen sie mich holen. Ich werde in den OP geschoben und soll mich dort auf einen gynäkologischen Stuhl in Übergröße setzen. Der Raum sieht aus wie ein Badezimmer. Überall weiße Fliesen, helles Licht. Meine Ärztin begrüßt mich freundlich. Zwei Männer sind auch da. Der eine legt

mir eine Infusion, der andere sagt irgendwas und hält mir dann eine Atemmaske vor Mund und Nase. Ich bekomme gerade noch mit, wie er mir sanft den Kopf streichelt. *Nett* – denke ich, dann bin ich weg.

Als ich aufwache, liege ich wieder in meinem Abteil auf der Pritsche. Ich habe tierische Schmerzen im Unterleib, und das grelle, künstliche Licht beißt mir in den Augen. Jemand kommt vorbei und fragt, wie es mir geht. Ich lasse mir gleich zwei oder drei *Anti-Schmerz-Cocktails* verabreichen, bis schließlich die Schmerzwogen zu tosen aufhören.

Irgendwie bekomme ich mit, dass Fabian gekommen ist, um mich abzuholen. Mein einziger Gedanke ist: *Ich will hier weg! Jetzt sofort!* Das gebe ich auch einem Pfleger zu verstehen, der mich erst noch hinhalten will, sich aber dann darauf einlässt, meinen Blutdruck zu messen. Ich soll mich vor ihn hinstellen und ihm zeigen, dass ich schon stabil bin. Ein paar Sekunden reichen ihm, mich in den Umkleideraum zu entlassen.

Benommen ziehe ich mich, so schnell ich kann, um und gehe in den Empfangsraum. Als mein Mann mich in den Arm nimmt, wird mir schwarz vor Augen. Irgendwer schimpft, bringt mich auf eine Bank, legt meine Beine hoch und ich bekomme einen Becher Zuckerwasser zu trinken. Die anderen Begleitpersonen schauen verstohlen zu mir rüber. *Mir doch egal*, denke ich. *Hauptsache ich bin da raus*. Als die Sterne vor meinen Augen verschwunden sind, ruft die Schwester ein Taxi – die kürzeste Taxifahrt meines Lebens.

Zu Hause falle ich sofort ins Bett und schlafe ein paar Stunden. Fabian hat mir einen hässlichen, aber liebenswerten kleinen Stoffhund gekauft. Ich nenne ihn Wauzi. Nette Geste, doch er kann mich natürlich nicht annähernd so trösten, wie ein lebendiger es getan hätte.

Wie es mir geht? Beschissen! Ich fühle mich, als wäre jemand in den absolut unbetretbaren Raum in meinem Inneren eingedrungen und hätte mir das Kostbarste gestohlen, das ich je besessen habe.

Zwei Tage später gehe ich einkaufen. Es fühlt sich an, als sei ich aus Glas

und jeder könne genau sehen, was mit mir passiert ist. Ich halte die Blicke der anderen nicht aus, vermeide jeden Augenkontakt, ziehe meine Kapuze über den Kopf und sehe zu, dass ich nach Hause komme.

Das Angebot meiner Ärztin, mich für eine weitere Woche krankzuschreiben, war vielleicht doch ein ganz weiser Vorschlag. Ich gehe zu ihr und hole mir den gelben Schein ab.

Dann bekomme ich furchtbare Bauchschmerzen. Das Internet erklärt mir, dass das eine Magenschleimhautentzündung ist, die sich gern mal einstellt, wenn man zu viele Schmerzmittel auf nüchternen Magen bekommt. Auch die psychische Verfassung soll dabei eine Rolle spielen. Es tut beschissen weh. Jede kleinste Bewegung versetzt mir tausend Nadelstiche in den Bauch. Wenigstens passt jetzt meine körperliche Befindlichkeit zu meiner emotionalen.

Ein paar Wochen später lasse ich mir ein kleines Vögelchen in die Nähe meines Herzens tätowieren. Ich möchte, dass dieses Kindlein auch sichtbar immer ein Teil von mir bleibt, vielleicht einmal großer Bruder oder große Schwester sein darf.

Mein Blick auf schwangere Frauen hat sich verändert. Jetzt schaue ich sie an und denke: *Wow, weißt du eigentlich, was für ein Wunder es ist, dass da ein Kind in dir wächst? Ich wünsche dir alles Gute.*

9 Monate später: Eine neue Hoffnung

Bei uns beginnt wieder die Achterbahn des ewigen Bangens, Hoffens und Enttäuschtseins. Ich lese in Foren, verzichte auf Alkohol, probiere alle möglichen angeblich fruchtbarkeitssteigernden Mittelchen. Und dann, genau um den Termin herum, an dem unser Vögelchen geboren werden sollte, bin ich endlich wieder schwanger. Überglücklich und voller Zuversicht.

Ich habe gelesen, dass erste Schwangerschaften relativ häufig nicht bleiben. *Na, dann sollte ja jetzt bei der zweiten nichts mehr schiefgehen*, denke ich.

Doch schon eine Woche später werde ich jäh aus meinen Träumen gerissen. Unter Bauchkrämpfen, Blutungen und mit Schüttelfrost fahre ich mit meinem Mann in ein Krankenhaus. Der Arzt bestätigt die Schwangerschaft und macht uns bei der Menge an Blut, die ich bereits verloren habe, keine Hoffnung auf ein Fortbestehen. Nur noch sein Bericht bestätigt, dass da ein weiteres winziges Leben begonnen hatte, in mir zu wachsen.

Dieses Mal bin ich einfach nur wütend und frustriert. Schmeiße Gott meine Fragen vor die Füße – Antworten gibt es nicht.

Februar 2017: Unser Wunder

Ich kann es noch nicht fassen: Wer da so friedlich in meinem Arm liegt und schläft ist *unser Sohn Antonin!* Dreieinhalb Jahre nach Beginn unserer Kinderwunsch-Odyssee halte ich tatsächlich mein eigenes, kerngesundes Baby im Arm. Wir haben uns von einer Kinderwunschklinik untersuchen lassen, ohne konkrete Ergebnisse. Um eine Schwangerschaft zu begünstigen, habe ich mich dennoch mit Hormonen vollgepumpt, die in jedem Zyklus zuerst Symptome von Wechseljahren hervorriefen und später eine Schwangerschaft simuliert haben. Freunden, die für uns gebetet haben, habe ich gesagt, sie könnten damit aufhören, das würde sowieso nichts nützen. Und als ich schon lange nicht mehr daran glauben konnte, war sie doch wieder da: die zarte zweite Linie auf dem Test.

Die ersten Monate der Schwangerschaft waren schlimm. Nach den bisherigen Erfahrungen fühlte sich jeder Toilettengang an, als würde ich zu einer Beerdigung gehen. Wenn kein Blut auf dem Papier war, ein kleiner