



# Herzlich willkommen zur Vortragsreihe „Private Krisen bewältigen“ von voiio

Wir freuen uns,  
Euch begrüßen zu dürfen!



# Der unerfüllte Kinderwunsch

Monika Stepan



# Herzlich willkommen.

## Monika Stepan

- 43 Jahre
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Geprüfte Psychologische Beraterin / Coach
- Studium der Psychologie, Wirtschaftspsychologie & BWL
- Systemische Paarberaterin / Paartherapeutin
- Psychosoziale Kinderwunschberaterin
- Schema- / Verhaltenstherapeutin
- Master-Hypnose-Coach / -Therapeutin & Mentaltrainerin
- Seit 2018 in eigener Praxis in Bad Homburg (Frankfurt) tätig
- [www.monikastepan.com](http://www.monikastepan.com)



# Inhalt

1. Zahlen, Daten, Fakten
2. Psychologische Faktoren
3. Umgang mit der Diagnose „Fertilitätsstörung“
4. Achterbahnfahrt der Gefühle
5. Umgang mit dem sozialen Umfeld
6. Bewältigungsmöglichkeiten
7. Abschied vom Kinderwunsch
8. Q & A – Eure Fragen zum Vortrag



"Wenn ich noch eine glückliche  
Mami sehe, muss ich kotzen"

Anna Schatz

ANNA SCHATZ

**WENN ICH  
NOCH EINE  
GLÜCKLICHE**



**MAMI  
SEHE,  
MUSS ICH  
KOTZEN**

Mein Leben mit  
einem unerfüllten  
Kinderwunsch

rowohl  
POLARIS



Powered by voiiio

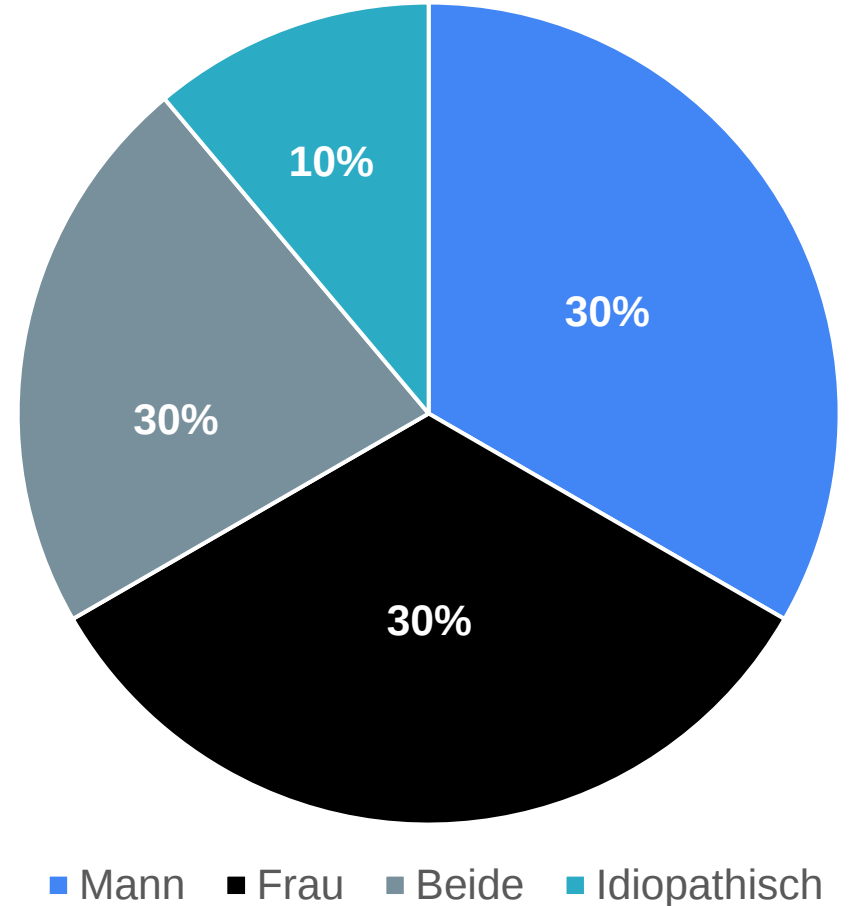
# 1. Zahlen, Daten, Fakten

- 8-10% der Paare in Deutschland sind ungewollt kinderlos
- Durchschnittliche Geburtenrate in Deutschland 1,58 pro Frau (Statistisches Bundesamt 2021)
- Zahl der Kinderwunschbehandlungen steigt (1997 = 6.500 Geburten; 2022 = 22.200 Geburten)
- Chancen auf Schwangerschaft liegen bei ca. 20-25% und 10-12% ab Ende 30. Ab 45 liegt die Quote bei 0,2%
- Erfolgchancen nach ART im Allgemeinen ca. 20-25% (immer Risikoschwangerschaft!)
- Baby-Take-Home Rate nach:
  - 3 Versuchen = 50%
  - 4 Versuchen = 60%
  - 6 Versuchen = 66%

# 1. Zahlen, Daten, Fakten

## Verteilung der „Schuld“ / Ursachen

- medizinisch / organisch bis zu 90% (z.B. hormonelle Störungen, Geschlechtskrankheiten, eingeschränkte Spermienqualität, Endometriose, u.v.m.)
- ungesunde Lebensweise (z.B. starkes Über- oder Untergewicht, Hochleistungssport, Genussmittelkonsum, etc.)
- Alter der Frau / Mannes
- verhaltensbedingt (z.B. Verkehr zum falschen Zeitpunkt)
- psychologischer Faktor „Stress“ (Mythos oder Wahrheit?)

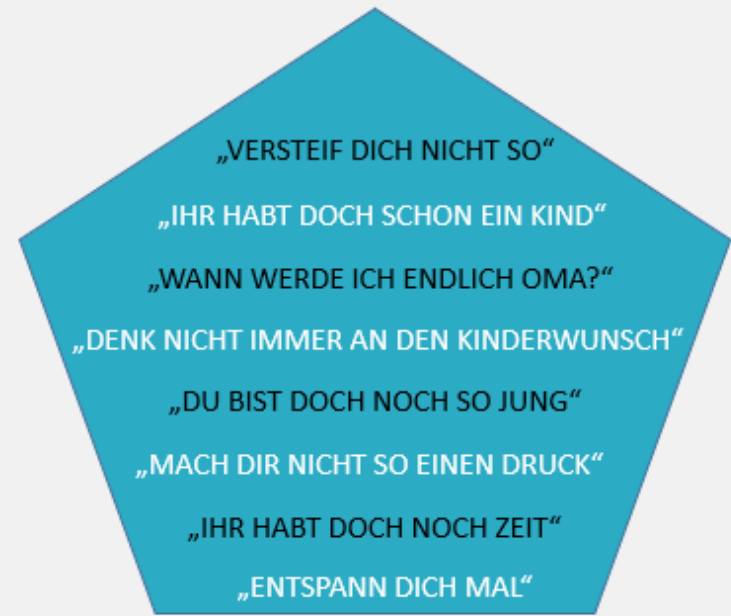


## 2. Psychologische Faktoren

- Auswirkungen vom Alltagsstress werden eindeutig überschätzt und führen zu keiner Infertilität
- Vermutung, dass innere Blockaden eine Schwangerschaft verhindern, sind wissenschaftlich überholt
- Starker psychischer Stress (z.B. berufs- oder partnerschaftsbedingt) kann bei Frauen & Männern zu deutlichen Störungen des Hormonhaushalts führen
- Phänomen „Schwanger nach Adoption“ oder nach „Aufgabe des Kinderwunsches“ sind absolute Ausnahmen
- Alternativmedizinische Ansätze wie z.B. Homöopathie, Fruchtbarkeitsmassagen, TCM usw. dienen der Entspannung und dem Wohlbefinden der Frau



Stress und Anspannung sind weniger die Ursache, sondern eher die Folge eines unerfüllten Kinderwunsches!



DRUCK

SCHULD

ANGST

SCHAM

STRESS

MACHT-  
LOSIGKEIT



### 3. Umgang mit der Diagnose „Fertilitätsstörung“

- Diagnose trifft Paare meist völlig unerwartet und wird als Lebenskrise wahrgenommen
- Kinderwunsch ist etwas stärker bei Frauen ausgeprägt und somit auch etwas belastender, wenn er unerfüllt bleibt
- Grundsätzlich ist die emotionale Belastung bei Frauen und Männern ähnlich ausgeprägt
- Trauer wird oft stereotypisch ausgedrückt:
  - Männer = Vermeidung von offenen Emotionen und stoisches Verhalten
  - Frauen = Traurigkeit wird emotional benannt und im großen Ausmaß besprochen
- Unerfüllter Kinderwunsch wird häufig gleichgesetzt mit einem (unsichtbaren) Verlust und Betroffene durchleben Trauerphasen:
  - Leugnen( Nicht-Wahrhaben-Wollen („das wird schon klappen“))
  - Ausbrechende Emotionen (Trauer, Wut, Hilflosigkeit, etc.)
  - Suchen / Finden / Trennen (Ablöseprozess)
  - Neuer Selbst- und Weltbezug (Neubewertung der Krise)

### 3. Umgang mit der Diagnose „Fertilitätsstörung“

- Auswirkungen auf die Sexualität sind zu erwarten (ca. 60%)
  - Frauen = abnehmende Libido und eingeschränkte Befriedigung
  - Männer = Ejakulationsprobleme und vermindertes Selbstwertgefühl
- Frauen entwickeln deutlich mehr Vermeidungsstrategien und sind offener für professionelle Unterstützung
- Männer können sich emotional besser distanzieren und bauen auf Problemlösungsstrategien
- Aktivkonfrontierende und sinnstiftende Verarbeitungsstrategien (andere um Rat zu fragen oder die Partnerschaft noch mehr wertschätzen) sind erfolgreicher als aktiv/passiv-vermeidende Strategien (Gefühle nur für sich behalten oder auf ein Wunder hoffen)

## 4. Achterbahnfahrt der Gefühle

- Die meisten Paare gehen nach 12 erfolglosen Zyklen in eine Kinderwunschklinik
  - Körperliche und psychische Symptome während einer Behandlung werden meist unterschätzt
  - Am intensivsten wird die 14-tägige Wartezeit nach einem Transfer empfunden (Zerreißprobe)
  - Hoffen und Bangen stellen eine enorme Belastung für beide dar (Leid und Freude liegen hier besonders nah beieinander)
  - Achterbahnfahrt weil:
    - man während der Fahrt nicht aussteigen kann
    - man einem Gefühl der Unkontrollierbarkeit ausgesetzt ist
    - man die Geschwindigkeit nicht beeinflussen kann
- ➡ Solange der Kinderwunsch besteht, geht die Achterbahnfahrt weiter und damit auch die Enttäuschungen!

## 4. Achterbahnfahrt der Gefühle

- Empfehlungen während der Wartezeit:
    - so oft wie möglich Ablenkung suchen
    - etwas Besonderes vornehmen (Kinobesuch, beste Freundin treffen, Kosmetiktermin)
    - gezielt entspannen (Meditation, Yoga, Achtsamkeitsübungen)
    - alle anderen Baustellen ruhen lassen
  - Häufig werden während der KiWu-Behandlung andere Lebensbereiche vernachlässigt
  - Tunnelblick führt zur Entfremdung der eigentlichen Lebensinhalte (exzessive Getriebenheit)
  - Psychische Belastung reduziert sich, wenn offensiver mit den eigenen Fertilitätsstörungen im sozialen Umfeld umgegangen wird
  - Behandlungsabbrüche sind sehr individuell (49% = nach 1. Behandlung; 27% = 2. Behandlung)
- ➡ Generell gilt: Kinderwunsch Raum geben und ihn begrenzen!

## 4. Achterbahnfahrt der Gefühle

- Entwicklung der Reproduktionsmedizin führt dazu, dass
    - vor allem Frauen ein suchtartig anmutendes Verhalten entwickeln können („Es MUSS klappen“)
    - der begrenzende Faktor „Alter“ wegfällt, da es z.B. Eizellspenden und Social Freezing gibt
    - nur wenige Kliniken zu einem Behandlungsstopp raten, weil es Umsatzverluste mit sich zieht
    - Betroffenen durch die Medien und potenzielle Entwicklungen geblendet werden
  - Aufkommende Emotionen und Gedanken sind:
    - Schuldgefühle aufgrund der Diagnose
    - Phantasien, dass durch genügend Anstrengung im Leben ALLES erreicht werden kann
    - Horror davor, sich mit einem Plan B auseinanderzusetzen
    - Angst, dass die Partnerschaft durch das „Aufgeben“ zerbrechen würde
    - Schulduweisungen und Vorwürfe
- ➡ Ein Paar kann lediglich den Anfang und das Ende eines Kinderwunsches kontrollieren!

## 5. Umgang mit dem sozialen Umfeld

- Häufig wird etwas nach außen vertreten, was nicht dem inneren Empfinden entspricht
- Nicht authentisch zu sein führt auf Dauer zu großen emotionalen Spannungen
- Sozialer Rückzug ist die häufigste Vermeidungsstrategie
- Lügen und Ausreden kosten deutlich mehr Energie als die Wahrheit zu sagen
- Integration vertrauter Familienmitglieder und/oder Freunde kann sehr entlastend wirken
- Herausforderung liegt in der richtigen Balance zwischen gelegentlichem Rückzug und Aufrechterhalten der Kontakte



Es gibt nicht den „einen richtigen“ Weg!

## 5. Umgang mit dem sozialen Umfeld

- Problematischer Umgang innerhalb der Familie:
  - Eltern/Schwiegereltern machen Druck und empfinden den ausbleibenden Nachwuchs als Makel
  - Familienfeiern sind besonders belastend, da die Konzentration auf den Kindern liegt und nicht auf den Bedürfnissen des Paares
  - Bei Samenspende besteht die Angst, dass das Enkelkind nicht anerkannt wird
  - Rivalitäten zwischen Geschwistern
- Problematischer Umgang innerhalb des Freundeskreises / des beruflichen Umfeldes
  - Infertilität ist für viele ein sehr privates, peinliches, erniedrigendes und Angst auslösendes Thema
  - Die Persönlichkeit (introvertiert/extrovertiert) spielt eine große Rolle
  - Ein Freundeskreis mit vielen Kindern hat einen anderen Einfluss als mit keinen/wenigen Kindern
  - Balance zwischen gelegentlichem Rückzug und Aufrechterhalten der Kontakte ist eine Herausforderung
  - Häufig besteht eine große Angst, beruflich benachteiligt zu werden
  - Stressige Alltagsgestaltung durch viele Arztbesuche und Untersuchungen
  - “Notlügen“ im Job sind wie bei einer frühen Schwangerschaft absolut angebracht



Ungewollt Kinderlose sind nicht psychisch krank – befinden sich jedoch in einer existentiellen Krise!

## 6. Bewältigungsmöglichkeiten

- Erfolgreiche Bewältigung der Krise durch:
    - offene Kommunikation über die Infertilität
    - aktive Konfrontation mit dem Thema
    - aktive Suche nach anderen Lebenszielen
    - Unterstützung aus dem sozialen Umfeld
    - Austausch unter Gleichgesinnten (Selbsthilfegruppen, Foren, psychosoziale Beratung)
  - Eine psychosoziale Beratung unterstützt bei:
    - Schuld- und Schamgefühle abzubauen
    - bisherigen Kinderwunsch zu reflektieren / Trauerarbeit zu begleiten
    - psychischen Belastungen während der Behandlung aufzufangen
    - Betroffene über mögliche Einflussfaktoren (z.B. Verhalten) aufzuklären
    - mögliche Auswirkungen auf die Paarbeziehung und Sexualität aufzudecken
    - häufige depressive Reaktionen bei Nichterfolg zu begleiten
    - alternative Perspektiven mit dem Paar / Frau zu entwickeln
-  Der Leidensdruck sinkt massiv und es wird eine größere Ergebnisoffenheit erzielt!

## 7. Abschied vom Kinderwunsch

- Es gibt nur geringe Unterschiede in der Lebensqualität zwischen Kinderlosen und Eltern
- Andauernde Belastung bleibt bestehen, wenn keine neuen Lebensperspektiven entwickelt werden können (absolut ungünstig ist eine starke Isolierung)
- Andere Formen der Verwirklichung sind Pflegschaften, Patenkinder, Adoptionen oder ein Ehrenamt
- Alternativpläne sind im Alltag üblich und vermittelt Sicherheit
- Die größte Hürde einen Plan B zu erstellen ist die Akzeptanz, dass der Erfolg ausbleibt
- Individuelle Rituale helfen, um abschließen zu können, so dass die Zukunft zugänglicher und vorstellbarer wird



Einen Plan B in der Tasche zu haben bedeutet niemals Plan A zu verraten!

# Quellenangabe / Selbsthilfegruppen

- [www.bkid.de](http://www.bkid.de)
  - [www.leopoldina.org](http://www.leopoldina.org)
  - [www.ilse.lsvd.de](http://www.ilse.lsvd.de)
  - [www.famart.de](http://www.famart.de)
  - [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)
  - [www.awmf.org](http://www.awmf.org)
  - [www.deutsches-ivf-register.de](http://www.deutsches-ivf-register.de)
  - [www.stiftung-kinderwunsch.de](http://www.stiftung-kinderwunsch.de)
- 
- [www.wunschkind.de](http://www.wunschkind.de)
  - [www.di-netz.de](http://www.di-netz.de) (für Familien nach Samenspende)
  - [www.icsi-community.org](http://www.icsi-community.org) (internationale Patientenorganisation für ungewollt Kinderlose)
  - [www.wunschkind.net](http://www.wunschkind.net) (moderiertes Online-Forum)
  - [www.klein-putz.de](http://www.klein-putz.de) (moderiertes Online-Forum)

# Hat der Vortrag euer Interesse geweckt?

Dann schaut gerne bei voiiio vorbei. Hier gibt es weitere Termine für das zweite Halbjahr. Dann zum Thema „Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung“.

Auf voiiio biete ich weiteren interessante Vorträge an und stehe darüber hinaus als Expertin für die Paar- & Beziehungsberatung, den unerfüllten Kinderwunsch und Burnout-Prävention zur Verfügung.

Abonniert gerne die Vortrags-Reihen „Private Krisen bewältigen“ und Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung – voiiio und meldet euch gerne zu den nächsten Terminen an.

Am 01.10.2024 halte ich den nächsten Vortrag zum Thema „Die Narzissmusfalle: Wenn Partnerschaften toxisch werden“ und am 02.10.2024 gibt es die dazugehörige exklusive Gesprächsrunde.



## Unerfüllter Kinderwunsch mit **Monika Stepan**

Ist Hoffnung der alleinige Anker inmitten der emotionalen Reise eines unerfüllten Kinderwunsches?

Mit Monika erhalten Sie Wege, wie Sie die Hoffnung aufrechterhalten, mit emotionalen Herausforderungen umgehen, Unterstützung finden und einen Weg, mit Ihrer Traurigkeit umzugehen.

Fr, 14. Jun 19:00

Platz sichern

Q&A

Vertiefendes Angebot: **Hilfestellung, um Ihren Kinderwunsch zu erfüllen** (Beratung)



## Arbeitssucht mit **Patrick Diemling**

Entdecken Sie die Dynamik der Arbeitssucht: Verstehen Sie, wie sich übermäßiges Arbeitsverhalten auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirken kann, und lernen Sie Strategien, um eine gesunde Work-Life-Balance zu erreichen.

Mo, 15. Jul 19:00

Platz sichern

Q&A

Vertiefendes Angebot: **Atempause** (Kurs)



## Konsum- & Kaufsucht mit **Gino Carciani**

Verstehen Sie die Ursachen und entdecken Sie Wege aus dem Kreislauf des Überkonsums sowie Schlüsselstrategien für ein bewussteres Einkaufsverhalten. Außerdem werden Parallelen zwischen Kaufsucht und anderen Süchten aufgezeigt.

Do, 1. Aug 19:00

Platz sichern

Q&A

Vertiefendes Angebot: **Therapieplatzsuche bei Suchtkrankheiten** (Ratgeber)



# Q&A - Eure Fragen zum Vortrag

Stellt eure Fragen bitte über den Chat.



Chatfeld

# Auf Wiedersehen

Vielen Dank für Eure Teilnahme!