

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

Libby123 / 02.07.2016 16:27

[Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Hallo Ihr alle,

nach 7 Jahren unerfülltem Kinderwunsch und langer erfolgloser Behandlung versuche ich mich nun langsam damit abzufinden, dass mein Mann und ich wohl keine eigenen Kinder bekommen werden.

Es ist immer wieder schmerzhaft und wird durch den Wechsel aus Hoffnung und Enttäuschung natürlich schwerer. Hoffnung gibt es immer wieder, weil ich mit 32 eigentlich noch nicht alt genug bin, um endgültig aufzugeben, und weil weder bei meinem Mann noch bei mir eine Ursache für die Kinderlosigkeit zu erkennen ist.

Trotzdem - die "fruchtbarsten Jahre" sind definitiv vorbei und unsere Chancen auf ein Kind schätze ich als sehr gering ein. Nachdem ich lange Zeit sehr verzweifelt war, habe ich nun langsam den Wunsch, die nächsten Jahre so anzunehmen, wie sie kommen und zu genießen.

Manchmal kommen mir dazu hilfreiche Gedanken und manchmal auch niederschmetternde. Ich würde gerne mit Euch die hilfreichen Gedanken teilen und hoffen, was Euch sonst noch hilft, wieder glücklicher zu werden.

Dazu geht meiner Meinung nach NICHT das, was einem so häufig von Leuten empfohlen wird, die diese Trauer nicht erlebt haben:

Geld und Freizeit genießen, in Urlaub fahren, Partys feiern... Das ist alles ganz nett, aber nicht substantiell genug, um einem wieder Aufwind zu geben!

Gespräche mit Freundinnen gehen über das Thema Kinderwunsch gehen für mich auch nicht dazu, weil meine Freundinnen alle schließlich Kinder bekommen haben und mich deswegen nur begrenzt verstehen bzw. trösten können.

Hier ist das, was mir hilft:

### **Realitätscheck:**

Wenn ich keine Kinder bekomme, kann mein Leben so weitergehen wie bisher. Das heißt, es droht nicht die Apokalypse - im Prinzip wird der Status Quo beibehalten. Wenn man von der Trauer um unser nicht geborenes Kind absieht, ist dieser Status Quo sehr gut.

### **Schreiben:**

Schreiben hilft, die Gedanken zu ordnen. Dazu geht das Schreiben in einem Forum oder auch in einem Notizbuch. Der ganze Gefühlswirrwarr wird überschaubarer.

### **Mein Kater:**

Ein Tier ist natürlich kein Kind, aber es macht mich irgendwie glücklich, mich um ein Tier zu kümmern, das es zum Beispiel genießen, gestreichelt zu werden.

### **Autogenes Training:**

In der tiefen Entspannung des autogenen Trainings kann ich nicht unglücklich sein - ich weiß nicht warum, aber ich glaube, es liegt daran, dass man ins Unglücklichsein irgendwie auch Kraft investieren muss. In der Entspannung investiert man aber überhaupt keine Kraft, also auch nicht ins Traurigsein. Das ist aber keine fundierte Erkenntnis, sondern nur meine eigene Empfindung.

### **Der Gedanke an ein Pflegekind:**

Wir sind auf der Liste für eine Adoption. Das ist auch etwas Anderes als ein eigenes Kind, aber eine wundervolle Alternative.

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

Leider (?) sind die Erfolgsaussichten auch bei einer Adoption mittlerweile sehr gering. Aber Pflegeeltern werden gesucht.

Das ist wieder was Anderes - aber da hten auch wir endlich mal eine Chance.

Was hilft Euch?

Liebe Gr  
Libby

---

pmami / 02.07.2016 20:15

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Liebe Libby,

ich kann Dir absolut nicht sagen, wie man ohne Kinder lebt. Aber ich habe mich mit Adoption beschäftigt (war allerdings damals schon zu alt) und schleich ein Pflegekind aufgenommen.

Auch Adoptiv- und Pflegekinder sind immer eigene Kinder. Sie sind keine leiblichen Kinder, aber eigene. Das ist ein Unterschied, der "uns" Adoptiv- und Pflegeeltern sehr wichtig ist. Adoption oder Dauerpflege sind beides Wege zur Grndung einer Familie. Es sind Wege, die sich von einer Schwangerschaft, gleich auf welchem Wege, unterscheiden. Und beide Wege unterscheiden sich auch noch einmal von einander. Es ist nicht alles einfach und nicht alles rosarot. Aber wenn Du ernsthaft dem Gedanken an die Aufnahme eines Pflegekindes nachgehen mhtest, dann bist Du sehr herzlich eingeladen, uns im Unterforum Adoption und Pflegschaft zu besuchen und alles zu fragen, was Dir auf dem Herzen liegt.

Viele Gr pmami

###format\_signatures\_pre###

###format\_signatures\_post###

---

Chorus / 02.07.2016 23:10

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Fr meinen Teil denke ich, dass man irgendwie nie wirklich damit abschlien kann. Irgendeine Frau hat mal geschrieben, dass sie erst in den Wechseljahren damit aufhen konnte, daran zu denken, weil ihre Menstruation sie Monat fr Monat daran erinnert, und genau das tut sie auch bei mir. Deshalb MUSS wohl ein Kind in mein Leben, weil es mir nach 5 Jahren immer noch schwer fllt, meinen wirklichen Seelenfrieden zu finden, und ich mir selber doch noch manchmal leid tue und alles wirklich ungerecht finde. Seit meinem EZS-Plan natrlich nicht mehr so aber trotz allem - ich wollte ich hte das alles nie erlebt...

Was du ber den Realitscheck schreibst, finde ich sehr sch, ja man vergi sehr gerne dass man das ja schon hat - ein gutes Leben ohne Kinder. Be Zungen (die nie Probleme mit Schwanger-werden hatten) wrden vielleicht sogar anfgn, ein besseres Leben. Ausgeschlafen, ungebunden, frei. Meine Schwester nennt es Wellness, die ich habe... man ht ja die Klagen berall. Und vielleicht sollten wir zuhen statt uns darber aufzuregen.

Alternativen, tja, ich will nicht sagen dass ich ein nutzloses Leben fhre. Denk nur an deinen Kater, hat er "Kinder" - spricht Nachkommen - und wirkt er irgendwie unglcklich falls er keine hat? Natrlich nicht, so wirklich unglcklich ber so eine Situation knen nur wir Menschen sein, wir mssen knstlich autogenes Training machen oder Meditation oder was auch immer. Katzen LEBEN so was. Aber wir reflektieren stdig und malen uns aus, wie es sein MSTE. Aber es ist natrlich selten so, und das macht uns unglcklich. Und das ist eben menschlich. Ich bin mir sicher, das ist auch der Grund, wieso Mtter dann halt eben auch stdig jammern. Die Kinder MSTEN durchschlafen und und und....

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

Dabei haben es Mütter sch. Sie haben - quasi über Nacht - den Sinn des Lebens prentiert bekommen. Ihres Lebens. Da ist sich selber auch der stupideste Job rechtfertigen, dient ja nur der Geldbeschaffung, und die ist fürs Kind, daher herer Zweck. Um es mal berspitzt zu formulieren. Aber vielleicht ist es das, vielleicht sollten wir - ich sag mal forsch "die Auserwählten" (\*ironieon\*) - über den tieferen Sinn des Lebens nachdenken.

Zu guter Letzt wünsch ich dir noch ein schönes Wochenende (nicht wundern, war gestern aus und bin heute zuhause gewesen... aber ich KÖNNTEN wenn ich WOLLTE ausgehen...).

#####format\_signatures\_pre#####1. [IVF](#) Mz 2014 - negativ (12 Eizellen, 2 eingesetzt, ein Kryo-Blasto)  
2. [IVF](#) Juli 2014 - negativ (7 Eizellen, 2 eingesetzt, keine Kryos...)

Entfernung einer kleinen [Zyste](#) am 17. Sept. 2014

3. [IVF](#) Dezember 2014 - Punktion am 2. Dez - (13 Eizellen gewonnen  
Transfer von 2 [Blastos](#) - negativ)

Kryo-Transfer: 16. Februar 2015 (1 Kryo-Blasto) - negativ

Lange Pause! Mein Mann will nicht mehr, ich kann nicht mehr...

EZS in Spanien August 2016 - 2 eingesetzt - negativ

EZS im Dezember 2016 - 2 eingesetzt - negativ#####format\_signatures\_post#####

---

Libby123 / 03.07.2016 20:29

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Liebe pmami und Chorus,

vielen Dank für Eure Antworten.

Dass man als Mensch (anders als z.B. als ein Kater :-)) durch Ple und Wünsche auch unglücklich werden kann, finde ich einen wichtigen Punkt. Gerade beim Thema eigene Kinder ist das so, wenn man sie sich sehnlichst wünscht und auch viel plant und tut, es aber letztlich nicht in der eigenen Macht liegt, ob der Wunsch sich auch erfüllt. Durch das Planen und Wünschen befasst man sich innerlich sehr stark mit dem Thema, und die kinderlose Realität erscheint dann im Vergleich zu dem Erträumten geradezu schrecklich. Deshalb denke ich auch, dass die Kinderwunschzentren mit ihren vielen Behandlungsplänen für die Einen, die mit einem Kind nach Hause gehen, zwar ein Segen sind, für die Anderen aber eigentlich ein Fluch...

Manchmal frage ich mich: Was ist denn so schrecklich? Jetzt gerade, in diesem Moment? Und dann kann ich es eigentlich gar nicht sagen. Wenn es mir ganz schlecht ging, hat mir diese Taktik schon oft geholfen: Sich klar machen, dass man ja im Grunde eine Abfolge von Momenten erlebt, von denen man immer nur einen aushalten muss - oder eben auch genießen kann. Das hat meine Phantasiebilder von glücklichen Kindern im Garten bzw. die Trauer, dass es sie nicht gibt, dann verblassen lassen. Man schaut dann wieder mehr um sich, wie die Welt tatsächlich jetzt gerade aussieht. Und wenn da die Sonne scheint, dann für alle, auch für uns :-)

Der Beruf ist auch ein interessanter Aspekt. Ich kann mir gut vorstellen, dass ich, wenn ich Kinder hätte, den Beruf eher als eine Geldquelle sehen würde, die meine Familie versorgt - so wie Du es beschrieben hast, Chorus.

Der Beruf ist zwar kein Ersatz für ein Kind; es gibt überhaupt keinen Ersatz dafür. Aber wenn man einen Beruf hat, der für einen selbst einen Sinn ergibt, dann kann man diesen Sinn auch in vielen Jahren noch haben - wenn die Kinder irgendwann aus dem Haus gehen und vielleicht ganz weit weggezogen... So wie bei einer Bekannten, deren Sohn jetzt in Japan lebt.

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

Mein Kater hat keine Nachkommen - soweit ich wei:-) Er ist aus dem Tierheim und wurde dort kastriert. Gemeinheit eigentlich...

Ich war gestern auch nicht aus - habe das Fuallspiel Deutschland - Italien gesehen! \*popcorn\*

Liebe Gr

---

RoteBeete / 03.07.2016 22:43

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Liebe Libby,

Ich bin zwar gerade in Stimu zu meiner 1. [ICSI](#), habe aber schon 4 Jahre Kinderwunsch. Bei uns gibt es zwar ein paar Probleme, aber andere werden auch mit unseren Werten natrlich schwanger. Bin auch 32 Jahre alt. Jetzt arbeite ich daran wieder Hoffnung zuzulassen (klar, sonst brchte ich die [ICSI](#) ja gar nicht erst machen). Jedoch befasse ich mich mit "was, wenn nicht?" - wenn ich gar nicht daran denken wrde, wrde mich die Angst aufessen.

Mir hilft Yoga. Ich denke, da ist es ein bisschen wie bei dir mi Autogenen Training. Auch habe ich vor ca. 5 Monaten angefangen zu meditieren, und ich bin sehr froh darum. Seit dem fhle ich mich nicht mehr so hilflos. Ich befasse mich mit meinen inneren Donen. Ich fange wieder zu glauben an:

- dass ich die Figkeit habe, DAS zu berleben
- dass dieser Weg nicht nur die Aufgabe hat mich zu quen, sondern mir zum inneren Wachstum zu verhelfen
- dass ich diese Aufgabe schaffen kann, sonst wrde sie mir nicht gestellt werden

--> ich unterrichte immer wieder Kinder. Dem begabtesten Kind gebe ich immer die schwierigste Aufgabe. Und das Kind schafft sie in den seltesten Flen beim ersten Mal. Aber ich wei dass es nur so ber sich hinauswachsen kann. Und ich glaube an dieses Kind.

Dasselbe stelle ich mir fr mich selbst vor, wenn es mir schlecht geht und ich alles sehr sehr ungerecht finde.

Es ist einerseits furchtbar, was wir hier erleben. Andererseits sehe ich das Leben jetzt mit ganz anderen Augen, ich bin viel mehr an der Essenz dran. Mit diesem Wissen kann ich doch gar nicht mehr in mein altes Leben zurck!

Ausgehen, Party machen, Geld nur fr sich ausgeben - das ist fr mich auch ein schwacher Trost.

Ganz liebe Grsse  
RoteBeete

---

libby123 / 04.07.2016 10:03

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Hallo liebe RoteBeete,

das denke ich auch, dass man daran wachsen kann. Man muss ja nach den ganzen Rckschlen immer wieder neuen Mut fassen und sieht auch, dass es immer wieder gelingt.

Bei mir hat sich auch die Sicht auf das, was einem im Leben passiert, verdert: Frher dachte ich immer, bei mir wird alles klappen, ich bekomme alles hin, was ich will. Das ht sich vielleicht arrogant an und ist es wohl auch :-)  
Ich habe es allerdings nicht bewusst gedacht, sondern bin einfach stillschweigend und etwas blaugig davon ausgegangen. Jetzt sehe ich ja, dass das nicht stimmt und sehe auch das Pech, das Andere haben, mit anderen Augen.

Ich perlich glaube nur nicht, dass hinter den Schwierigkeiten, die man im Leben hat, eine here Absicht steckt. Ich

---

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

glaube, dass das alles blinder "Zufall" ist, bzw. eben ungesteuert passiert, einfach so. Das finde ich auch irgendwie erleichternd - niemand kann was dafr, man kann nur versuchen, das Beste daraus zu machen.

Aber das sehe ich bei Weitem nicht jederzeit so - oft knete ich vor Wut platzen und finde das alles einfach vllg ungerecht. Ich mhete mein "Recht" (das es leider nicht gibt) unbedingt einklagen, und zwar mit Schmackes ;-) Habe vor Wut auch schon diverse Einrichtungsgegenstnde zerdeppert. Diese Wut kann ich auch durch Sport nicht beherrschen - nach dem Sport whst die Wut einfach wieder nach. Sie geht dann irgendwann, ohne das ich etwas tue, irgendwann vorbei.

Liebe Gr

---

libby123 / 04.07.2016 10:19

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Und, RoteBeete, ich wnsche Dir und Deinem Mann ganz viel Erfolg fr die Behandlung!!! Wenn es aber nicht klappt, geht es auch weiter! Es gibt noch so viele andere Mlichkeiten...

---

Chorus / 04.07.2016 10:44

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Ja, ich dachte frher auch immer, wenn ich mich nur genug anstrenge, wird alles klappen. Und das hat es auch. Nicht so einfach wie bei meiner Schwester, die tatschlich mit Begabungen und Talenten nur so berhft wurde, aber mit etwas ung und Anstrengung ist mir dann alles gelungen. Bis jetzt eben.

Will nicht sagen, dass ich das perfekte Leben habe, aber ich habe 2 (meistens) erfflenden Jobs, einen liebenden Mann, Wohnung, Freunde, Hobby und genug Geld. Und heute sogar frei! (allerdings bin ich etwas krklich momentan). Will sagen - Realitscheck - fehlt mir heute wirklich noch ein Kind zu meinem perfekten Glck? Draun scheint die Sonne und ich kann manchen, was ich will. Kann meine Erktung pflegen und vielleicht noch etwas im Netz surfen - nachher noch etwas einkaufen.

Das mit dem Job - ja ich bin froh, dass ich auch unterrichte. So habe ich es noch nie gesehen, dass ich eine zuzliche "Prfung" habe, aber ja, so knete man es sehen. Ich bin schon gewachsen mit all den Jahren. Und ich sehe jetzt noch etwas ber den Tellerrand raus, wenn andere Probleme haben. Wobei ich nicht das Gefhl habe, ich hatte damit gro Probleme, ich fhle oft den Schmerz von anderen sehr stark.

Was du gesagt hast ber das "Recht" und dass man es nicht einklagen kann - ja da hast du absolut recht. Manchmal wrde ich auch gerne einen elter finden und ihn vor Gericht zerren ;) Hab noch nie - nicht mal als Kind - aus Wut was zerdeppert. Vileleicht sollte ich das mal, fhlt sich vielleicht besser an als Trauer. Wenn ich wtend bin, schimpfe ich eher - ich bin eher der Kommunikationstyp (hte man nicht gedacht bei meinen vielen Beitren hier ;))

Ja und wie gesagt, man sollte mehr im Moment leben, der Moment ist eben die Realit und nicht das "Hirngespinst" "MIT KIND". Wir Menschen sind eben mit einer Art Phantasie ausgestattet, und vielleicht sollten wir sie nur anders leiten, unsere Vorstellungen? Also unser Leben uns "sinnvoll" vorstellen, als freiwillige Helfer in einem Sozialprojekt z.B? Denn das finde ich eigentlich als einen edleren Sinn als Kinder zu haben, das doch berall als tollen Verdienst gilt? Zumindest in der westlichen Gesellschaft. Vielleicht will das Leben uns sagen, wacht auf und schaut noch mal genauer hin, was es noch so alles zu entdecken gibt - und dabei meine ich nicht noch eine tollere Reise oder ein greres Haus! Darf aber sein, muss aber nicht! rigens hab ich in irgendeinem Buch was interessantes gelesen, wer sich in der Freizeit sozial engagiert, empfindet es, als hte er MEHR Freizeit. Da gibt es sogar mehrere Studien dazu, die alle dasselbe rausgefunden haben. Also sogar das Zeitgefhl dert sich!

---

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

RoteBeete / 04.07.2016 21:59

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Zitat

**libby123**

Ich perlich glaube nur nicht, dass hinter den Schwierigkeiten, die man im Leben hat, eine here Absicht steckt. Ich glaube, dass das alles blinder "Zufall" ist, bzw. eben ungesteuert passiert, einfach so. Das finde ich auch irgendwie erleichternd - niemand kann was dafr, man kann nur versuchen, das Beste daraus zu machen.

Aber das sehe ich bei Weitem nicht jederzeit so - oft knete ich vor Wut platzen und finde das alles einfach vlig ungerecht. Ich mhete mein "Recht" (das es leider nicht gibt) unbedingt einklagen, und zwar mit Schmackes ;-). Habe vor Wut auch schon diverse Einrichtungsgegenstde zerdeppert. Diese Wut kann ich auch durch Sport nicht beherrschen - nach dem Sport whst die Wut einfach wieder nach. Sie geht dann irgendwann, ohne das ich etwas tue, irgendwann vorbei.

Liebe Gr

Es klingt jetzt widersprchlich, aber ich glaube auch nicht, dass die Unfruchtbarkeit genau fr mich bestimmt war. Das hte genauso gut jemanden anderen treffen, nur dummerweise hat es mich erwischt und es ist unfair. Das kann allen passieren, genauso wie eine Krebserkrankung.

Die Aufgabe besteht in der Art, wie ich damit umgehe. Wenn es nicht Unfruchtbarkeit we, dann we es etwas anderes und ich wrde denken, wie schlimm das ist...Und dann we es - wenn wir jetzt das 0815 Leben nehmen - wahrscheinlich nicht mal annerend so schlimm wie das jetzt.

Ich bin auch oft soooo wtend. Wtend, dass:

-es mich erwischt hat

-dass die Gesellschaft einen gron Teil dazu beitr, dass mich das so unglklich macht, weil wir Frauen irgendwo tief drin unser Selbstwertgefhl aus der Mutterschaft ziehen

-ich scheinbar ein "Fake" bin: eine Frau, die kein Kind in ihrem Bauch wachsen lassen kann

Das sind die Gedanken meiner dunklen Stunden.

Es tut so gut, mich mit Euch darber auszutauschen!

---

RoteBeete / 04.07.2016 22:04

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Und danke, frs Erfolg wnschen Libby :-)

@Chorus: wie alt bist du und wie lange versucht ihr es schon?

---

Libby123 / 05.07.2016 11:05

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

An schlechten Tagen fhle ich mich auch als Fake, habe mich letztens erst mit meinem Mann darber unterhalten, dass ich manchmal denke, ich bin eine "Mogelpackung": Dem Anschein nach eine Frau, aber irgendwie doch nicht so ganz...

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

Das scheinen manche Mner brigens auch zu kennen. Ein Kollege, der auch gro Probleme hatte, Vater zu werden, sagte mir mal, dass er sich auch manchmal nicht als richtiger Mann fhlte, weil er nicht dafr sorgen konnte, dass seine Frau schwanger wurde (in dem Fall lag es an ihm).

Fr Andere hat man ja immer einen guten Rat und ich sagte ihm, das sei ja vliiger Quatsch. Natrlich ist es das auch, aber irgendwo sind wir doch auf eine ziemlich ursprngliche Art leistungsorientiert in diesen Dingen, und ich glaube nicht, dass man das so einfach abstellen kann.

Vielleicht brauchen diese urmenschlichen Dinge eine urmenschliche Antwort. Wenn ich in der Hinsicht "Frau-Sein" deprimiert bin, mache ich mich oft extra sch, ziehe ein Kleid an, schicke Schuhe, drehe mir die Haare auf, nehme eine sche Body-Lotion oder ein Parfum und Schmuck. Ehrlich gesagt, lege ich es dann auch ein bisschen auf Komplimente an. Das hilft mir dann tatshlich, obwohl es oberflhlich ist - macht ja nichts... Mein Gedanke, dass nur eine Mutter eine richtige Frau ist, ist ja auch oberflhlich.

Liebe Gr  
Libby

P.S.: Ich bin auch in einem lehrenden Beruf - ist ja witzig :-)

---

Ehemals Rheila / 05.07.2016 12:27

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Guten Tag zusammen,

ich bin hier nur noch selten aktiv, aber ich mhte noch gerne etwas in die Runde werfen. Zum Thema "perfektes Glck". Ich glaube dass man als kinderlose Person (dazu gehe ich), oftmals eine vlig falsche Vorstellung davon hat, wie ein Leben mit Kind dauerhaft aussieht. Natrlich hat man Bekannte und Verwandte mit Kindern und bekommt einiges mit. Vielleicht hat man auch ein enges Verhtnis zu Kindern von Freunden oder der Familie. Dennoch ist das alles nicht gleichbedeutend mit Alltag. Wir alle haben bei dem Gedanken an "unser potentielles Kind" meistens ein frisch geborenes Baby im Kopf. Wir denken an all die Glcksgehle und den Stolz mit dem wir dieses kleine Wesen betrachten wrden. An die Zeit danach (etwa bis an sein eigenes Lebensende), denken die wenigsten, schon allein deshalb, weil das ja dann echt kaum noch vorstellbar ist. Was will ich euch genau damit sagen? Es geht in Richtung Realitscheck. Ich habe meine endgltige Kinderlosigkeit mittlerweile mit einigen Freunden besprochen. Diese Freunde haben Kinder. Und das Gute ist: Sie erzlen mir ihre ganz persliche schonungslose Wahrheit. Ein guter Freund sagte einmal zu mir: Am Anfang, also direkt nach der Geburt, ist das Glcksgehl schon echt krass. Aber nach einigen Wochen bist du voll im Alltag. Und empfindest es nicht mehr nur als wahnsinniges Glck, dass da jetzt dein Kind vor dir liegt. Es ist dann einfach zur Normalit geworden, dass es da ist. Und manchmal nervt es dich genauso, wie dein Partner dich manchmal nervt.

Mir hat das damals irgendwie die Augen gefnet. Glck ist kein dauerhafter Zustand. Wir wrden auch mit Kind nicht mehr oder weniger viele glckliche oder unglckliche Momente erleben. Unser Leben we sehr anders. Aber nicht zwangsweise glcklicher. Gegenber der krassen Liebe, die man wohl als Mutter fr sein Kind im Normalfall empfindet, steht die stdige Sorge und die jahrelange Verantwortung. Licht und Schatten. Im Umkehrschluss hei das, dass unser Leben ohne Kind nicht zwangslfig unglcklich zu sein hat. Dies wird uns gerne von der fentlichkeit suggeriert. Dabei sind Werbeslogans wie "was we ein Leben ohne Kinder" gerne in Gebrauch. Auch von der Politik wird fleig Werbung fr die 4-kfige Familie gemacht. Aber doch nicht, weil das Leben mit Kindern stets perfekt ist. Sondern um viele neue Rentenzahler zu produzieren. Der Politik geht es doch nicht darum, dass wir alle glcklich sind. Ein weiterer Aspekt sind die Mtter selbst. Was wird nicht alles tagtlich bei Facebook ber die lieben kleinen verfertigt? Zumindest in meiner Freundesliste postet niemand so viel wie die Gruppe der Mtter. Warum wohl?

Insgesamt mhte ich euch eigentlich nur dazu anregen, euer Leben nicht selbst schlecht zu reden. Euer Leben ist das, was ihr daraus macht. Mit oder ohne Kinder. Mit oder ohne Partner. Mit oder ohne Job. Einiges Ist sich dern bzw. selbst beeinflussen, anderes nicht. Aber lasst euch nicht einreden, dass ein Leben nur sch sein kann, wenn

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

man ein Kind bekommen hat. Und ht auf, nach dem perfekten Gick zu streben. Das gibt es nicht. Es gibt glckliche Momente. Und je mehr man lernt, diese auszukosten, desto scher wird das Leben. erlegt mal kurz, wann ihr das letzte Mal einen besonders glcklichen Moment erlebt habt? War das geplant oder habt ihr das Gick dabei plzlich empfunden?

Ich wnsche euch allen ein sches Leben mit vielen glcklichen Momenten

LG Rheila (die mittlerweile kinderwunsch-los glcklich ist)

---

Libby123 / 05.07.2016 17:44

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Ja, das stimmt wirklich, ich stelle mir eigentlich auch immer Babys vor, und auch auf ziemlich romantische Art: Das Baby im Arm halten, wrend es schlt (und nicht schreit), es ftern (wobei es sich nicht bekleckert) und im Kinderwagen herumfahren (bei schem Wetter, wobei das Kind nicht schreit). Aber jedes Kind ist ja nur ungefr ein Jahr lang ein Baby, und so rosarot wie in meiner Vorstellung we es sicher nicht.

Trotzdem glaube ich, ich bin noch nicht so weit, dass ich fest glaube, irgendwann einmal ein glckliches (oder sagen wir mal, hfig glckliches) Leben ohne Kinder zu fhren. Manchmal habe ich die eigentlich irrationale Angst, dass wir auch kein Pflegekind aufnehmen knen! Aber auch wenn wir einmal ein Pflegekind aufnehmen - besser we es schon, wenn ich bis dahin auch mit mir selbst und auch ohne das Kind zufrieden we, sonst lastt auf dem Kind auch zu viel Druck.

Aber Rheila, es tut sehr gut, von Dir zu lesen, dass Du es geschafft hast. Ich freue mich fr Dich und es ist natrlich toll zu hen, dass es mlich ist. Vielleicht schaffe ich es ja doch. Habe mir schon lange gewnscht, mal mit einer Frau zu reden, die ungewollt kinderlos ist und trotzdem zufrieden - in meinem Bekanntenkreis gibt es nur ein solches Paar, mit denen ich aber nicht eng genug bekannt bin, um von Angesicht zu Angesicht darber zu reden.

Es gibt da brigens auch ein Buch zu dem Thema von einer solchen Frau, sie hei Iris Enchelmaier und macht auch Beratungen zu diesem Thema.

Ja, vielleicht knen Freundinnen mit Kindern einen da tatschlich etwas auf den Boden der Tatsachen zurckholen, indem sie von sich erzlen. Das kommt vielleicht auch darauf an, was sie fr ein Typ sind. Meine beste Freundin ist ein bisschen berschwnglich und total verliebt in ihre kleine Tochter. Sie ht sich damit zurck, wenn ich dabei bin, weil sie Bescheid wei aber man merkt natrlich, wie glcklich sie ist. Dazu muss man sagen: Sie arbeitet nicht, hat einen reichen Mann geheiratet, der jeden Tag kocht (das finde ich das Erstaunlichste!) und ein Haus, ohne finanzielle Sorgen. Das ist schon eine Ausnahmesituation. Der Alltag sieht bei vielen Mttern ja anders aus. Andere Freundinnen wirken hfiger auch ein bisschen entnervt und abgekpft.

Noch eine Frage: Habt Ihr Erfahrungen mit einer Psychotherapie, um mit dem Thema klarzukommen? Ich habe mal eine gemacht. Mir hat sie nur wenig geholfen, da die Chemie mit der Therapeutin nicht ganz gestimmt hat. Wir haben uns einigerman gut verstanden, aber ich glaube, fr eine erfolgreiche Therapie muss man sich so richtig wohl fhlen und das war hier nicht der Fall.

Meine Therapeutin hat mich die Nachteile eines Lebens mit Kindern aufzlen lassen - die fand ich jedenfalls damals alle belanglos - und angezweifelt, dass mein Kinderwunsch tatschlich besteht - das fand ich sehr krkend, da der Wunsch bei mir sehr tief sitzt. Ich konnte ihr irgendwie nicht so richtig klarmachen, was mich wirklich bewegt.

Habt Ihr vielleicht bessere Erfahrungen gemacht? Was hat der Therapeut oder die Therapeutin Euch fr Anregungen gegeben?

Liebe Gr



Libby

---

Ehemals Rheila / 05.07.2016 21:46

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Hallo Libby,

also ich weinicht, ob dir das hilft, aber ich habe mich tatschlich nach der Beendigung der Kiwu-Behandlungen sehr intensiv mit der Frage "was genau ist mich so sehr an meinem Kinderwunsch festhalten" beschtigt. Ich habe versucht, diese Dinge bewusst aufzuschreiben und dabei genauesten zu formulieren, worum es mir geht. Da standen dann natrlich Dinge wie "mit dem Kind kuscheln, backen, Quatsch machen", "dem Kind Dinge erklen", zu hen "Mami ich hab dich lieb", "erste Schritte und Wter", und vieles mehr. Ich habe dann auch aufgeschrieben, welche Dinge ich nicht so toll finden wrde (wie vermutlich fast jeder). Das Ganze hat jetzt nicht zu einem AHA-Effekt oder sowas gefhrt. Aber ich habe meinen eigenen Wunsch einfach besser "begreifen" knen. Konnte dem Ganzen sozusagen mal das Abstrakte nehmen und meinen eigenen Wunsch von dem der anderen Menschen abgrenzen.

Ein ganz wichtiger Punkt in meinem Leben ist aber, dass ich viele verstndnisvolle Menschen in meiner Umgebung habe. Ich hatte immer frchterliche Angst nicht mehr dazu zu gehen. Aber diese Sorge wurde mir schnell genommen. Ich habe ganz offen kommuniziert, dass ich gerne ganz normal behandelt werden mhte, dass ich mich ber aktuelle Kinderbilder genauso freue, wie ber ein paar Stunden Zeit mit den Kindern. Ich habe also ganz aktiv versucht, aus meinem Schneckenhaus herauszukriechen und einen normalen Kontakt mit den Kindern meiner Umgebung zu pflegen. Irgendwann habe ich dann gemerkt, dass mir diese Zeiten mit Kindern wieder viel Freude bringen. Das ging natrlich nicht von heute auf morgen. Und es war harte Arbeit an mir selbst. Aber Schritt fr Schritt wurde es besser. Durch den intensiven Kontakt habe ich auch viel Offenheit von der Gegenseite erfahren. Und damit einher ging eben die Erkenntnis, dass nicht alles rosarot ist, sobald der Wunsch einmal erfllt ist. Aber keine Sorge, ich habe mich nicht nur auf die negativen Seiten konzentriert. Das wrde ja wieder in Richtung Verdrngung gehen, denn natrlich ist das Leben mit Kindern oft spannend und voller Freude, Liebe und Glick. Aber eben nicht nur.

Eine Therapie habe ich zu diesem Thema nie gemacht. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, dass mir das was bringen wrde. Denn einen Wunsch kann man nicht wegreden. Ich wollte mir den Wunsch auch nicht abtrainieren. Wie soll das auch gehen?

Mittlerweile denke ich mir, dass ich den Wunsch irgendwie immer noch in mir habe, aber ich eben fr mich akzeptiert habe, dass es ein Wunsch bleibt.

Wei du, nachdem die ganzen Behandlungen beendet waren, steckte ich in einem derman tiefen Loch, dass ich kurz davor war depressiv zu werden. Dieser Zustand war furchterregend fr mich selbst. Ich habe nur noch ber unser Schicksal und meine Sehnsucht nachgedacht. War abgrundtief verzweifelt. Ich habe mich quasi dagegen gewehrt, es zu akzeptieren, obwohl es doch logisch betrachtet unausweichlich war. Irgendwann merkte ich, dass das eine gro Gefahr fr meine Ehe ist. Mner trauern ja nunmal anders. Und dann habe ich eingesehen, dass ich an mir arbeiten muss, wenn ich nicht alles verlieren will. Dass ich wieder lernen muss, dass was ich habe, anzuerkennen und zuzulassen. Dass nicht alles schlecht ist, nur weil mir ein Kind fehlt. Dass sche Momente auch in einer Phase der Trauer auftauchen knen. Es zog viel Zeit ins Land aber irgendwann konnte ich es besser annehmen. Ich weiauch, dass ich immer wieder Momente der Trauer haben werde. Und das ist vlig in Ordnung. Denn es ist traurig.

Das Thema Pflegekind hatten wir auch begonnen. Irgendwann wurde uns aber klar, dass wir nicht die richtigen Menschen fr diese Aufgabe sind. Denn es ist ja meistens nicht ganz klar, was fr ein Pkchen das Kind mitbringt. Aurdem hten wir es emotional nicht geschafft, den Eltern zu begegnen, was bei unserem Jugendamt aber eingefordert wurde. Somit war Plan B dann wieder vom Tisch.

Wei du, das Leben ist ein stetiges Auf und Ab. Daran kann man leider nichts dern. Auch das gilt es zu akzeptieren. So schwer es ist.

Ich habe mir immer gewünscht, ein gutes und glckliches Leben zu fhren. Und deshalb habe ich entschieden,

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

dass ich mir selber diese Mlichkeit nicht nehmen will. Das habe ich selbst in der Hand. Alles andere muss ich auf mich zukommen lassen. Aber wenn ich eines Tages mal abtrete, mhte ich nicht das Gefhl haben, dass ich mein Leben einem unerfllbaren Wunsch geopfert habe.

Ich wnsche dir alles Gute auf deinem Weg. Gib dir Zeit. Es ist ein anstrengender Weg. Aber es lohnt sich. Und vielleicht nehmt ihr ja tatschlich ein Pflegekind bei euch auf und werdet eine kleine Familie. Ich kenne Menschen, die mit diesem Weg sehr glcklich geworden sind.

LG Rheila

---

RoteBeete / 05.07.2016 21:56

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

*Jetzt hat sich mein Beitrag mit Rheilas berschnitten. Ich lasse ihn jetzt trotzdem so drin :-)*

Liebe Rheila, danke Dir fr den Post! Es tut wahnsinnig gut zu lesen, dass man ein gutes Leben ohne Kinder fhren kann.

Mit der Vorstellung von Kindern ist es bei mir so eine Sache....Das stimmt zwar, dass ich mir nur die schon Momente vorstelle. Aber ich stelle mir kaum ein Baby vor, sondern es beginnt erst so bei 2-3 Jahren. Und dann bin ich schon sehr traurig wenn ich denke, ich wrde nie sehen wie mein Kind Fahrrad fahren lernt, nie den ersten Schultag und nie erleben, wie sich mein Kind das erste Mal verliebt...

Deswegen wrde sehr gerne ber Auslandsadoption nachdenken, aber mein Mann lehnt es komplett ab. Er ist vor Kurzem 40 geworden, wenn er jnger we wrde ich denken, dass sich das noch dern kann. Jetzt wrde mich das sehr wundern, wenn er es sich doch anders berlegt.

Bei einem Therapeuten war ich noch nicht, wrde aber gerne. Ich war schon mal wegen anderer Sachen fr 2-3 Monate in Therapie und es hat mir gutgetan. Aber hier bin ich extrem vorsichtig und zwar aus dem selben Grund wie du Libby geschrieben hast: wenn der/die mir dann weiumachen versucht, dass ich in meinem Inneren keinen Kinderwunsch hte (ja, ich hasse Haushalt und ja, ich finde spielen mit kleinen Kindern langweilig und trotzdem will ich eines - ich meine, ein Mann muss das alles nicht lieben und keiner macht es ihm streitig, dass er Kinder will). Meine Klinik arbeitet mit einem Therapeuten zusammen, ich habe seine Kontaktdaten vor mir liegen. Ist ein Mann. Kann ich mit einem Mann darber reden? Irgendwie traue ich mich nicht so recht. Aus welcher Region bist Du Libby? Vielleicht kommt mir ja was unter wenn ich wieder nach Therapeuten suche.

1 mal bearbeitet. Zuletzt am 05.07.16 22:11 von RoteBeete.

---

libby1234 / 06.07.2016 16:22

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Liebe RoteBeete,

lehnt denn Dein Mann speziell die Auslandsadoption ab oder Adoption/Pflege im Allgemeinen? Wir haben uns auch gegen eine Auslandsadoption entschieden, wrden aber gerne ein Adoptiv- oder Pflegekind aus dem Inland aufnehmen.

Nach meiner Erfahrung gibt es auch Mner, mit denen man sehr gut ber dieses Thema reden kann. In meiner tiefsten Krisenzeit habe ich mich zum Beispiel mal zwei Stunden lang mit einem Mch darber unterhalten, warum denn gerade mir das passiert und ob mein Leben überhaupt noch etwas wert ist. Es gibt Klter, wo man anrufen kann und um ein Gesprh bitten. Ich hte das damals aus eigenem Antrieb nicht gemacht, aber meine beste Freundin (von der ich weiter oben ja schon erzlt habe) hat es fr mich organisiert. Natrlich sind Mche in gewissem Sinne freiwillig kinderlos - aber wer weis schon, ob sie damit jederzeit glcklich sind? Trotzdem, sie

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

msen fr sich einen sehr starken anderen Sinn im Leben sehen als die eigene Familie, sonst knnten sie diesen Weg ja nicht gehen.

Das Gesprh mit dem Mch hat mir geholfen. Er sagte, dass ihm die Arbeit mit Menschen viel Kraft gibt und dass ich das auch tun knnte und sollte, und dass ich wahrscheinlich eine Mentorin brchte, um das auch durchzuziehen. Ich habe mich schon erkundigt, was es in meiner Stadt fr ehrenamtliche Aufgaben gibt. Ich glaube, ich wrde gerne etwas mit alten Menschen machen - mit Kindern we natrlich logischer, aber die alten Menschen werden immer vergessen und stehen oft so alleine da. Ich habe allerdings tatschlich noch nichts in der Richtung getan. (Es ist vier Monate her. In meinem Beruf gibt es immer wieder extreme Arbeitsphasen und dann auch ruhigere Phasen. Gerade hat eine ruhigere Phase begonnen, ich sollte mir mal selbst in den Hintern treten :-))

Wenn es einem darum geht, dass die eigenen Gefhle verstanden werden, ist es, glaube ich, besser, sich an eine Frau zu wenden, da sie natrlich tendenziell eher eigene Erfahrungen in dieser Richtung hat. Aber wenn es darum geht, Mut zu fassen und neue Perspektiven zu finden, ist es meiner Meinung nach egal, ob man sich an einen Mann oder an eine Frau wendet.

Dass der persliche Draht zu dem- oder derjenigen stimmt, ist, glaube ich, wichtiger.

Zu Deiner Frage nach der Region: Ich wohne in Hagen (Westfalen). Falls jemand von Euch in der Ne wohnt, knnen wir auch mal einen Kaffee trinken gehen... Vielleicht kann man sich per 10-minute-mail (diese Wegwerf-Emailadressen) verabreden? Ich mhete meine echte Emailadresse nicht so gerne fentlich posten.

Liebe Gr  
Libby

*P.S.: Nicht wundern ber den gederten Benutzernamen - entweder habe ich mir da selbst ein Bein gestellt oder jemand Anderes hat sich als libby123 registriert :-)*

---

RoteBeete / 06.07.2016 19:36

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Liebe Libby,

Mein Mann lehnt leider die Adoption/Pflegschaft generell ab. Er meint er knnte das Kind nicht lieben und ich soll nie wieder mit ihm darber reden. Ich verstehe, dass er Angst hat und auch noch nicht so weit ist wie ich. Ich bin mittlerweile so weit, dass ich denke auch wenn es mit dem eigenen Kind doch noch klappt, ich gerne noch eines in unsere Familie aufnehmen wollen wrde.

Meinst Du es "lohnt" sich mit Mchen/Nonnen zu reden auch wenn man nicht glbig ist (und auch nicht vor hat wieder als verlorenes Schaf zur Herde zu finden)? Habe mich schon ter gefragt, wie diese Menschen damit umgehen.

Ich habe momentan nicht den Wunsch karitativ tig zu sein, wahrscheinlich auch deshalb weil mein Job oft ehrenamtlichen Charakter hat. Bin momentan dabei mir andere berufliche Optionen zu fnen. Hast Du nicht das Gefhl, du wrdest in deinem lehrenden Beruf genug geben?

Habe mal eine sehr berhrende Dokumentation ber ein Hospiz in Mnchen gesehen (Regie: Dagmar Knfel). Dort waren auch einige Menschen ehrenamtlich tig. Ich habe auch das Gefhl das fr Kinder viel getan wird und die kranken Erwachsenen oder alte Menschen "bersehen" werden...

Ich wohne weit im Sden an der schweizerischen Grenze, daher klappt es leider nicht mit dem Kaffee...Unseren Austausch finde ich sehr bereichernd. rigens kann man ber das Forum Privatnachrichten schicken, da musst du nicht deine Adresse bekanntgeben. Findet sich unter dem Button Persliches.

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

Chorus / 07.07.2016 22:05

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Komisch dass immer wieder karitative Tigkeiten genannt werden. Irgendwie ist es fr mich (noch) unvorstellbar. Also, in ganz kleinem Rahmen vielleicht wenn mich jemand "mitzieht". Aber von mir aus aus Eigeninitiative - NOCH nein. Kann sich aber dern. Ich hab das Gefhl, dass ich nicht helfen kann bevor mir geholfen wird. Schrecklich, ich wei Aber ich erlebe ganz stark, dass sich gerade Mtter gerne fr alle mlichen Dinge engagieren. Hab da das Gefhl, dass sie etwas zurckgeben knen/wollen. Und das bestigt mich wieder, dass es schon gklich macht, wenn es lft wie gewnscht. Also, wie soll ich sagen, da ist das Herz voll, und man kann leichter geben.

Mche/Nonnen - hm, hab sogar eine Nonne in der Verwandtschaft (Cousine meiner Mutter). Und war auf einer Klosterschule, in der auch Nonnen unterrichtet haben. Von sich aus haben zumindest die Nonnen nicht zu uns gesagt, dass sie Kinder wollen/wollten oder nliches mehr. Muss aber nichts sein. Hab das Gefhl, dass sie sich ja schon ganz, ganz frh zu einem recht aurordentlichen Leben entschieden haben. Finde das jetzt kein guter Vergleich zu meiner Situation. Wobei ja alles sein kann. Aber da ihre Kinderlosigkeit andere Grnde hat, knen sie sich ja immer "einbilden" es hte - in einem anderen Leben - geklappt. Und sie haben nur freiwillig verzichtet. Bei mir war das ganz und gar nicht freiwillig. Eher eine Art "Krkung" wenn ich ehrlich zu mir selber bin. Muss da extrem aufpassen, mir nicht selber leid zu tun.

Bei Mchen ist es vielleicht noch extremer, weil Mner ja generell keinen so starken Kinderwunsch haben. Deswegen wrde ich, wenn dann, eher mit einer Frau (Nonne?) darber reden. Hab da aber zu viele Hemmungen. Fand es auch schwierig, mit einer Freundin von mir zu reden, die keinen Kinderwunsch hat, trotz Gelegenheit, sprich Freund. Ihr Argument ist, dass sie meint, dass es ihre psychische Situation verschlimmern wrde, sie ist manchmal nicht ganz so stabil. Hab davor echt Respekt, eine andere Frau wrde das vielleicht als Chance nehmen, aus dem Berufsalltag raus zu kommen (dort hat sie so einige Probleme, hatte schon etliche Jobs). Sie geht auf darin, nur Tante zu sein. Sie hat nur eine Nichte und ein Neffe, witzigerweise sieht ihre Nichte aus wie ihr Ebenbild und sie sind ein Herz und eine Seele. Hab das Gefhl, das we vielleicht ihre Tochter gewesen unter anderen Umstden. Ich perslich glaube ja, dass die Kinder dann vielleicht anders ihren Weg in unser Leben finden.. gerne als Nichten/Neffen oder Kinder von Freunden.

Wollte noch sagen: eure Beitre gehen mir sehr nahe :-)

Finde es spannend, wie alle so mit dem Thema umgehen.

Liebe Gr an alle!

---

libby1234 / 07.07.2016 23:27

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Hallo!

Danke erst mal, Rheila, dass Du von Deinen Erfahrungen geschrieben hast. Das mit dem Aufschreiben, was man sich eigentlich genau erhofft und was vielleicht nicht so toll we mit bzw. von einem Kind, werde ich in den nhsten Tagen mal ausprobieren.

Auch sich Freundinnen mit Kindern (wieder) mehr zu fnen, wird sicher im Grunde hilfreich sein, aber das wird auch ganz sch hart... Ich werde es immer wieder versuchen.

An RoteBeete, Du hattest gefragt, ob man auch als nicht-glbiger Mensch zu einem Mch oder einer Nonne gehen kann. Ich habe jetzt natrlich nur die eine Erfahrung gemacht, aber da wurde gar nicht nachgefragt, ob ich in der Kirche bin oder nicht, und der Mch hat auch keinerlei Bekehrungsversuche unternommen. Seine Anregung zur sozialen Arbeit war im Grunde auch religionsunabhgig (auch wenn viele Religionen dafr sind, dass man sich gegenseitig hilft :-))

Vielleicht kannst Du ja auch im Urlaub mal mit jemandem aus einem Kloster reden, das weiter weg von Deinem

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

Wohnort ist. So war es bei mir auch und das hat es mir leichter gemacht, mit dem Mch zu reden - ich wusste, wenn das nicht gut lft und ich ihn nicht wiedersehen mhte, dann muss ich das auch nicht...

Du hattest auch gefragt, ob meine Arbeit nicht schon genug Engagement fr mich ist. Das ist so: Ich bin zwar auch in einem lehrenden Beruf, aber ich unterrichte junge Erwachsene, und das Verhtnis zu ihnen ist distanziert. Das empfinde ich auch als richtig. Das hei aber auch, ich bin fr die jungen Leute eben nicht so sehr als Mensch wichtig, sondern der Fokus liegt ganz stark auf den Inhalten. Da mein Beruf phasenweise sehr anstrengend ist, habe ich auch oft nur ganz wenig Zeit fr meine Freunde und meine Familie. Ich funktioniere mehr und bewerte den Tag grtenteils nach dem, was ich heute auf der Arbeit geschafft habe. So etwas kann man (eine gewisse Zeit lang) machen, aber es fehlt schon etwas. Das flt mir mehr und mehr auf. Insofern hat mein Wunsch, mich sozial zu engagieren, auch nicht nur mit dem Kinderwunsch zu tun.

Da fand ich den Beitrag von Chorus interessant - Du sagtest, wenn man sich sozial engagiert, hat man den Eindruck, mehr Zeit zu haben. Das ist ja perfekt :-)

Dass man sich so traurig fhlt, dass man denkt, "erst muss mal einer mir helfen oder mir muss mal was richtig Gutes passieren - am besten eine Schwangerschaft!!!!", das kenne ich auch sehr gut! Ich glaube, dann muss man sich wahrscheinlich wirklich erst mal selber aufbauen oder sich von jemandem aufbauen lassen, oder sich in die Arbeit strzen, die man ja sowieso machen muss, bis man wieder mehr Kraft hat.

Mir tun Eure Beitre auch sehr gut und ich schaue immer wieder Abends nach, ob noch jemand geschrieben hat ;-) )

Liebe Gr  
Libby

---

libby1234 / 08.07.2016 13:55

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Hallo noch mal (habe heute frei \*huepf\*),

ich habe mal darber nachgedacht, woran es liegen knnte, dass viele von uns den Gedanken an ehrenamtliche Arbeit haben.

Ehrenamtliche Arbeit geht fr viele zu einem alternativen Lebensentwurf, fr den Fall, dass man keine Kinder haben kann; das habe ich auch schon anderswo gelesen. Daher vermute ich, dass ehrenamtliche Arbeit eine gewisse nlichkeit mit dem Muttersein hat.

Aus meinem Freundeskreis und aus anderen Foren habe ich den Eindruck, dass das, was Mtter immer als sch beschreiben, unter Anderem daher kommt, dass sie ihre Kinder lieben, und dass sie eine Aufgabe haben, die ihnen genauso wichtig ist wie sie selbst.

Solche Aufgaben kann man vielleicht in der Arbeit mit Menschen auch finden. Und, auch wenn es vielleicht kitschig klingt, man kann auch die Menschen lieben, mit denen man in der Arbeit zu tun hat; sie haben es ja eigentlich genauso verdient wie ein kleines Kind. Gerade dann, wenn sie alt und hslich sind und kaum jemand an sie denkt.

Muttersein hte fr mich noch viel mehr Aspekte als die oben genannten. Es gibt einfach keinen Ersatz. Aber wenn einem etwas fehlt, kann man nachforschen, was denn genau fehlt und bekommt vielleicht heraus, was einem wirklich wichtig ist... Insofern ist diese Krise (obwohl natrlich sch...) auch eine Chance.

Lebe Gr  
Libby

---

CaraHope / 09.07.2016 17:04

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

Ich denke, es geht eben generell darum, etwas von sich weitergeben zu wollen - entweder bei den Kindern oder dann eben auf andere Art.

Meiner Ansicht nach können da neben der caritativen bzw. ehrenamtlichen Tätigkeit auch andere Dinge in Frage, z.B. eine künstlerische bzw. kreative Betätigung. Etwas zu schaffen bzw. zu kreieren, das seinen Ursprung in einem selber hat (die Idee oder das Vermögen, dass man derjenige ist, der das eben genau so machen kann) und das man dann wachsen und gedeihen sieht, kann sicher sehr befriedigend sein.

Liebe Gr

Cara

---

RoteBeete / 09.07.2016 20:17

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Liebe Cara,

Da stimme ich Dir zu!

Ich bin beruflich künstlerisch tätig (leider nicht in dem Ausmaß wie ich es gerne hätte, da ich mich mit zahlreichen Jobs bei Wasser halten muss und bisher keine Bombenkarriere hingelegt habe), und da kann ich meine Kinderlosigkeit komplett vergessen.

Das ist wirklich wie Urlaub für die Seele, in diesen Momenten nagt diesbezüglich einfach nichts an mir. Weder ich tue mir leid, noch tut es mir leid, dass ich keine Kinder habe - weil ich ganz in etwas Anderem aufgehe, es ist nicht Thema.

Deswegen bin ich auch dabei mir beruflich neue Wege zu erschließen. Für mich war es zwar immer wichtig, dass der Beruf mich erfüllt. Jedoch wie ihr wahrscheinlich selbst, mit den Jahren steigen die materiellen Ansprüche, man will einen höheren Lebensstandard, schließlich ist da auch noch ein Partner, der nicht wie ein Student den Rest seines Lebens verbringen will etc. etc. Aber! Wenn mir etwas sooo gut tut, was kann ich tun, damit ich möglichst viel davon abbekomme (und immer noch meine Rechnungen zahlen kann)?

In den letzten Monaten habe ich gemerkt, dass etwas in mir aufbricht. Was jemand bei mir denken könnte, ist mir jetzt so viel weniger wichtig. Dieser Weg macht mich auf eine gute Art und Weise egoistischer.

---

Libby1234 / 10.07.2016 09:19

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Das hört sich ja super an, RoteBeete - dann hast Du ja richtig was aus dieser Situation gemacht. Es ist toll, in der Kunst so einen Raum zu haben, in dem einem nichts was anhaben kann. Ich bewundere Künstler, bei mir überwiegt immer die Angst ums materielle zu erleben. Habe aber schon oft Leute gesehen, die aus meiner Sicht viel zu riskante Wege gegangen sind und damit glücklich geworden sind. Ich frage mich oft, ob ich es mit meiner "soliden" Lebensplanung eigentlich richtig gemacht habe, oder ob ich nicht mehr hätte wagen können. Aber um etwas zu wagen, ist es ja auch nie zu spät.

In den letzten Beiträgen wurden oft Dinge genannt, die man mit einem Kind hätte - zum Beispiel etwas weitergeben, für etwas sorgen, eine große Aufgabe haben, ... Und wie man das alternativ auch ohne Kind verwirklichen könnte. Obwohl ein Kind natürlich mehr we als die Summe der Dinge, die es in unserem Leben dadrin würde, glaube ich, dass einem diese Herangehensweise sehr gut helfen kann. Ich habe vor Kurzem gelesen, dass ein Kind auch ein Projekt seiner Eltern ist, und dass man sich, wenn man keine Kinder hat, andere Projekte suchen kann, um etwas Gemeinsames mit dem Partner zu schaffen.

Mein Mann traut zum Beispiel davon, eine Ferienwohnung zu vermieten und ich träume von einem Bauernhof. Das

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

Ist sich ganz gut vereinbaren - ein Bauernhof mit einer Ferienwohnung :-)) Wir wohnen noch zur Miete, aber das we doch mal ein Projekt, zumal die alten Bauernhe ja of ausdrcklich einen "fleigen Handwerker" suchen und deshalb ein gros gemeinsames Betigungsfeld bieten :-))

Liebe Gr  
Libby

---

CaraHope / 10.07.2016 10:09

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Ich plane tatshlich dem Kreativen wieder mehr Raum zu geben, bin ich doch auch - nach einem Zickzackkurs - in materiell abgesicherte Bahnen geraten. Da ist schon der Wunsch, mich ein Stck verwirklichen zu knen. Der caritative Bereich ist nicht so meins. Die Absicherung aufgeben, mhete ich natrlich trotzdem nicht. Ob der Spagat gelingen wird, weiich nicht. Eigentlich brauche ich nlich auch viel freie Zeit um kreativ sein zu knen. Das geht leider nicht mal eben so nebenher und Stck fr Stck und der Beruf zieht all meine Energie ab. Aber in dieser Hinsicht liegt viel brach und es knete spannend werden, diese Seite zu fdern. Auch ein Kind wrde einem ja in gewisser Weise viel Energie abverlangen und die KIWU-Behandlungen waren auch nicht ohne.

Was du geschrieben hast, Libby, mit einem gemeinsamen Projekt, sehe ich nlich und finde ich generell wichtig in einer Beziehung. Ich hoffe, dass mein Mann und ich da auch etwas gemeinsam finden bzw. noch weiter ausbauen knen. Letztendlich denke ich, dass die Zeit ohne Kinder - wenn man sie bewusst gestalten und leben will - einem mindestens so viel anverlangt wie die Elternschaft. Es drfte jedenfalls ziemlich spannend werden.

Liebe RoteBeete, du bist ja mitten in der 1. [ICSJ](#) und ich we an deiner Stelle schon etwas optimistischer, was eigenen Nachwuchs betrifft. Ich drcke dir jedenfalls fr diesen Versuch, der doch ganz gut anlft, die Daumen \*dd\*! Du bist noch jung und ich habe da ein gutes Gefhl, dass es klappen wird ;))!

Liebe Libby, auch dir alles Gute und dass es noch klappt mit eigenem Nachwuchs \*dd\*. Auch du bist noch zu jung, um damit schon abschliien zu mssen.

Liebe Chorus, dir alles, alles Gute mit Plan B! Bald geht es ja los ;))!

Cara

1 mal bearbeitet. Zuletzt am 10.07.16 10:11 von CaraHope.

---

Chorus / 12.07.2016 12:05

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Zitat

**Ehemals Rheila**

Ich habe mir immer gewünscht, ein gutes und glückliches Leben zu führen. Und deshalb habe ich entschieden, dass ich mir selber diese Mllichkeit nicht nehmen will.

LG Rheila

Finde diese Aussage wirklich aurgewnlich sch!!!

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

Danke dafr!!!

---

geheimnisvoll / 13.07.2016 17:49

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Zitat

### **Ehemals Rheila**

Ich habe mir immer gewünscht, ein gutes und glückliches Leben zu führen. Und deshalb habe ich entschieden, dass ich mir selber diese Möglichkeit nicht nehmen will. Das habe ich selbst in der Hand. Alles andere muss ich auf mich zukommen lassen. Aber wenn ich eines Tages mal abtrete, möchte ich nicht das Gefühl haben, dass ich mein Leben einem unerfüllbaren Wunsch geopfert habe.

Zitat

### **CaraHope**

Auch du bist noch zu jung, um damit schon abschließen zu müssen.

Cara und ich hatten das Thema in diesem Unterforum, glaube ich zumindest, schonmal. Und weil Rheila so schön meine Einstellung zum Kinderwunsch und zum Abschließen mit diesem so wunderbaren, schrecklichen, grundlegenden, Welten und Persönlichkeiten erschütternden Wunsch beschrieben hat, will ich doch nochmal darauf zurückkommen.

Ich bin 31 Jahre alt, und tatsächlich besteht aufgrund meines Alters biologisch für mich kein Grund mit meinem Kinderwunsch abschließen zu müssen, so wie Cara schreibt. Aber mein Gefühl, und vielleicht hilft das den anderen hier auch, entspricht eher dem, was Rheila geschrieben hat. Ich empfinde mich eher als zu jung, um nicht damit abzuschließen. Denn wenn ich das in den nächsten, sagen wir ein bis drei Jahren nicht schaffe, dann liegen immer noch ewige zehn Jahre vor mir, in denen ich auf die Wechseljahre und damit den biologisch endgültigen Schlussstrich unter meinem Wunsch warte. Für mich persönlich ist das eine Horrorvorstellung und ich bewundere jede Frau, die es schafft, diese Zeit mit mehr oder minder aktivem Kinderwunsch zu durchleben. Ich bin nach drei Jahren aktivem Kinderwunsch bereits so aufgerieben und müde von diesem Thema, dass ich es weder mir noch meiner Umgebung zumuten möchte, noch weitere zehn Jahre (oder mehr) damit leben zu müssen. Nach dem Motto "lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende" :-)

Zurück zur Ursprungsfrage: Was mir hilft, ein Leben ohne eigenen Kinder zu akzeptieren? Ich weiß noch nicht. Mein Mann und ich berlegen gerade, was ein Plan B für uns wäre und ob wir überhaupt einen brauchen. Hier wurden schon viele wichtige Dinge gesagt: Ein kleines Rädchen im Getriebe gewesen zu sein, vielleicht auch der Sand. Ein gemeinsames Projekt. Unseren Patenkindern gute "Paterneltern" zu sein. Wir haben aktuell ein paar Ideen, eher Gedankenblitze, aber keine vertieft. Gerade warten wir auf die dritte - vorletzte oder letzte - [ICS](#), das kostet ein paar Nerven, die gerade nicht für Plan B zur Verfügung stehen. :-)

Alles Gute für euch!

---

Libby1234 / 13.07.2016 21:09

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Hallo geheimnisvoll und Ihr alle,

das Gefühl, das Du da beschreibst, kenne ich auch. Ich habe schon darüber gedacht, ich will jetzt einfach Schluss



## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

machen mit der Querei, sonst knen die nhsten zehn Jahre wirklich verpfuscht werden, und vlig umsonst... Da bei uns ja keine Ursache fr die Unfruchtbarkeit (falls wir das sind...?) zu erkennen ist und wir es andererseits schon seit 7 Jahren erfolglos versuchen, habe ich ehrlich gesagt auch schon mal daran gedacht, eine Ursache zu schaffen, um endlich abschlien zu knen. Es gibt ja Sterilisation bei der Frau. Aber der Schritt ist mir zu extrem, und meinem Kper schaden will ich auch nicht.

In letzter Zeit spre ich immer wieder (wenn auch nicht stdig), dass ich auch damit zurechtkommen werde, wenn ich nie erfahren werde, was die Ursache fr unsere Kinderlosigkeit ist/war, und ich ahne irgendwie, dass es auch ein gutes Leben ohne Kinder gibt. Und das will ich nicht verpassen! Merkwrdig, ich weigar nicht, warum ich jetzt so empfinde, obwohl ich vor ein paar Monaten noch total verzweifelt war. An den Umstden oder irgendwelchen Fakten liegt es nicht, die sind gleich geblieben. Ich glaube, manchmal erholt sich die Seele einfach von allein, aber sie braucht dafr Zeit.

Ich mhete nicht mehr nur in der Hoffnung auf ein Kind leben und warten und alles Andere aufschieben. Mein Mann sieht das nlich (ich glaube sogar, er sieht das schon lger so), und wir haben schon ein kleines bisschen was in der Richtung unternommen: Wir brauchten ein neues Auto und haben uns nicht, wie beim letzten Mal, einen vernnftigen Kombi gekauft, in den ein Kindersitz gut reinpasst, sondern ein fr Familien eher unpraktisches Auto, das uns aber sehr gut geflt.

Was mir auch noch wirklich gut hilft, ist der Austausch mit Euch. Ich wnsche zwar keinem einen unerfflten Kinderwunsch, aber es tut gut, nicht alleine damit zu sein und zu erfahren, dass Andere manchmal ganz nlich denken und fhlen... Ich plane deswegen auch, zu dem Thema in einen Gesprhskreis in meiner Stadt zu gehen.

Viele Gr und von mir auch alles Gute!  
Libby

---

RoteBeete / 14.07.2016 11:09

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Liebe Libby und liebe Alle,

Danke fr diesen Austausch! Ich habe die letzten Tage immer mitgelesen und mir meine Gedanken dazu gemacht, nur bin ich jetzt nicht in der Lage diese aufzuschreiben (da mitten in der [ICSI](#)).

Wollte nur nochmal Danke sagen und sch, dass es Euch gibt und wir hier so offen darber reden knen!

---

Pikachu / 16.07.2016 20:30

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Hallo Libby,

ehlich gesagt knete ich es wohl nie akzeptieren. Es we immer ein Leben welches ich so nicht gewollt oder gewlt habe.

Ich versuche mit dem Gedanken irgendwie klar zu kommen...aktuell haben wir noch eine [ICSI](#), wenn die nicht klappt mssen wir damit klar kommen. Akzeptieren werd ich es nie.  
Es gibt fr mich absolut nichts was es ertrlich machen wrde.

Zu behaupten Mner hten generell nicht so einen Kinderwunsch finde ich falsch. Mein Mann hatte den Kinderwunsch lange vor mir.

Er hat insgeheim schon vor der Hibbelzeit immer drauf gehofft dass sich da doch mal ein kleiner "Unfall" einschleicht.

Das Auto wurde danach ausgesucht dass es Isofix haben muss...denn falls man mal einen Kindersitz drin hat, oder

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

die Schlafzimmer unserer Wohnung mussten immer so sein dass im Zweifelsfall ein Kinderbettchen mit neben unser Bett passt.

Lauter solche Kleinigkeiten auf die er all die Jahre geachtet hat.

###format\_signatures\_pre###*Die Hoffnung geht verloren - das sich das Hoffen lohnt*

###format\_signatures\_post###

---

Libby1234 / 17.07.2016 13:57

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Liebe Pikachu,

ja, es ist oft unvorstellbar, dass man mit so etwas klarkommen kann.

Wenn ich von Frauen gelesen habe, die sagten, sie seien trotz unerfülltem Kinderwunsch irgendwann wieder glücklich geworden und zufrieden, habe ich auch oft gedacht, das kann doch gar nicht sein, das Leben ist ohne Kinder doch e und leer, ein Leben ohne Kinder ist schal und enthlt nichts, was mich erfillen knnte.

Aber ich glaube jetzt, wenn genug Zeit vergeht, vergeht der Kummer zwar nie ganz, aber es scheint einem irgendwann doch alles nicht mehr so dunkel und man hat wieder Freude am Leben. Auch wenn das vorher manchmal schlicht unmlich erscheint.

Ich wrde sagen, dass wir (bisher) ber so lange Zeit keine Kinder bekommen konnten, war das Schlimmste, was mir bisher passiert ist. Wenn man dann irgendwann trotzdem wieder Licht am Ende des Tunnels sieht, ist da so sch - es macht zuversichtlich, dass man auch noch viel Anderes schaffen wird !

Vielleicht madafr auch einfach etwas Zeit vergehen. Vielleicht sogar viele Jahre... Habe mich jahrelang abgeplagt und es ging manchmal auf und manchmal ab, aber jetzt geht es mir allmlich besser...

Ich glaube auch, dass Mner oft einen starken Kinderwunsch haben. Ich glaube, sie gehen nur oft anders damit um, wenn es nicht klappt. Meiner will zum Beispiel nur selten drber reden und auf keinen Fall in einem Internetforum drber schreiben. Er weint auch nicht deswegen. Vielleicht entsteht durch diese andere Art, damit umzugehen , manchmal der Eindruck, der Kinderwunsch we weniger stark ausgeprgt, aber Vergleiche sind da sowieso unangebracht- jeder hat eben seine eigene Art, damit fertig zu werden .

Ich wnsche Euch fr den laufenden Versuch alles Gute und viel Glck. Aber das Leben geht in jedem Fall weiter, und bestimmt auch auf eine gute Art.

Liebe Gr  
Libby

---

Libby1234 / 18.07.2016 21:18

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Mir ist noch was eingefallen, was helfen knnte: Tante sein, oder, wenn man keine Nichten und Neffen hat, eine Art von Patenschaft z.B. fr Flchtlingskinder bernehmen (wobei ich mich an Letzteres im Moment nicht herantraue - muss erst mal selber richtig klarkommen).

Ich habe zwei sehr coole Tanten, die keine Kinder haben. Als ich klein war (und auch im Teenager-Alter) fand ich sie immer sehr interessant. Besonders eine von den beiden hat sich immer viel Zeit fr meine Geschwister und fr mich genommen. Wir durften auch schon mal bei ihr bernachten - einzeln, was immer ganz besonders toll war, da man so ihre volle Aufmerksamkeit genien konnte. Was wir dann alles zusammen gemacht haben - malen, in den

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

Zoo gehen, spazieren gehen - habe ich alles noch in sehr lebhafter Erinnerung, und es geht zu meinen schsten Erfahrungen.

Die Tanten, die selbst Kinder hatten, hatten wenig Zeit und haben sich auch einfach weniger mit uns beschäftigt. Zu Hause mussten wir uns die Aufmerksamkeit der Eltern jeweils mit drei Geschwistern teilen. Es dominierte auch oft die Bewtigung eines stressigen Alltags, und fr alles Mliche war einfach keine Zeit. Meine Tanten haben in dieser Hinsicht einen tollen Ausgleich geschaffen.

Also, ich bin mir ganz sicher, dass Tanten - oder auch nicht verwandte Erwachsene, die sich Zeit nehmen - eine gro Rolle in einem Kinderleben spielen knen. Ich hoffe, dass ich irgendwann Tante oder Patentante von einem Kind werde, das nicht zu weit weg wohnt.

---

Pikachu / 19.07.2016 14:20

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Ich bin Tante, von drei Neffen und der Nichte meines Mannes.

Hab noch eine Nichte von meiner Halbschwester die mit 16 schwanger wurde, die ich nicht kenne und ehrlich gesagt auch nicht kennenlernen will.

Sch und gut dass das Kind nichts dafr kann, mir tut es einfach zu weh.

Die Jungs und das Mel lieben uns, und wir sie.

Dennoch tut es mir einfach immer nur noch weh wenn ich sie sehe. Ich frage mich dann warum unsere Schwestern Kinder bekommen durften und wir nicht.

Ich bin zur Zeit froh wenn ich sie alle nicht sehen muss, weil es mir hinterher immer nur schlecht geht.

###format\_signatures\_pre###*Die Hoffnung geht verloren - das sich das Hoffen lohnt*

###format\_signatures\_post###

---

Heroine / 23.07.2016 19:19

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Hallo Libby,

ich bin nicht mehr viel in diesem Forum unterwegs - Teil meines Abschiedsprozesses, der schmerzlich und dann doch schnell vonstatten ging.

Meine Antwort fr mich auf Deine Frage ist ganz kurz und knapp:

### **Das Leben im Jetzt.**

Ich sehe alles so wie es erscheint ohne es zu bewerten. Ich habe so viel Zeit mit Gedanken an die Zukunft verbracht, dass mir schwindelig wurde. Jetzt habe ich endlich meinen Frieden. Ich bin dadurch wie ein anderer Mensch geworden, so bl das auch klingen mag.

Und ohne den unerfflten Kinderwunsch wde das vielleicht nie passiert.

Gern mehr PN wenn Du magst.

LG, H

---

Nelly69 / 18.08.2016 14:52

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

---

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

Hallo liebes Forum, bin heute zufällig auf Eure Beiträge gestolpert.

Auch ich beschäftige mich mit dem Abschied vom Kinderwunsch. Habe lange versucht, ein Kind zu bekommen, auch mit medizinischer Unterstützung. Nach 8 Jahren haben wir aufgehört, es weiter zu versuchen. Meine Partnerschaft hat diese Belastung nicht bestanden und ich bin mittlerweile auch schon 47 Jahre alt.

Viele Jahre habe ich interessanterweise gar nichts gespürt, ich war froh, dass die aktive Kinderwunschzeit vorbei war. Ich bin dem Thema weitestgehend aus dem Weg gegangen, habe mir neue Freunde ohne oder mit erwachsenen Kindern gesucht und mich erfolgreich abgelenkt.

Nun habe ich seit letztem Jahr einen neuen Partner mit Kindern im Teenageralter. Wenn ich ihn als Vater mit seinen Kindern erlebe, bin ich immer sehr traurig. Nach Jahren kommen jetzt bei mir die ganzen aufgeregten Gefühle hoch.

Im Moment erlebe ich ein Gefühlchaos. Habe mir auch psychologische Unterstützung gesucht, um das Thema und die vielen Kränkungen aufzuarbeiten. Auch suche ich für mich nach neuen Perspektiven.

Vielleicht können die Kinder meines Partners auch etwas mein Leben bereichern. Das hoffe ich sehr. Mir helfen auch gute Gespräche mit meinem Freund, der in seiner Rolle als Vater schon einen anderen Blick hat, ebenso Gespräche mit guten Freundinnen. Auch ich pflege den Kontakt zu Kindern im Freundeskreis sowie zu Tieren. Auch mir hilft Yoga und Sport ganz gut.

Ansonsten ist mein Leben wirklich schön!!! \*love5\* Das verliere ich leider auch viel zu oft aus den Augen.

---

Raspberrygirl / 14.09.2016 15:26

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Liebe Libby,

ich war schon lang nicht mehr im Forum, aber vor kurzem hatte ich wieder mal einen Hänger, hab mich ein bisschen durchgelesen und fand deinen Beitrag sehr interessant und positiv und deine Anregungen sehr hilfreich.

Mein Mann und ich haben seit fünf Jahren Kinderwunsch. Da meine Eierstoke gar nicht arbeiten, ist das Ergebnis allerdings sehr klar (lt. Arzt 0% Mütterlichkeit). Das war extrem hart, aber jetzt denke ich mir manchmal, für mich ist es vielleicht so leichter, da ich mit "offenen" Ergebnissen oft noch schwerer umgehen kann als mit klaren, so hart sie auch sind. Wir sind ebenfalls für Adoption vorgemerkt.

Ich finde den Realitätscheck auch sehr hilfreich (natürlich nicht immer!) und möchte noch ein paar weitere Ideen einbringen, die mir manchmal helfen:

- 1) Ein Kollege, mit dem ich in der "heilen Phase" der Kinderwunschbehandlung sehr offen geplaudert hat: Seine Frau und er haben auch viele Jahre auf ihr Kind gewartet, mittlerweile ist er Vater einer schon zehnjährigen Tochter und liebt sie heiß. Trotzdem hat er gesagt, er findet das nicht gut, wenn das ganze Glück so vom Kind abhängig gemacht wird, auch in seiner jetzigen Situation sucht er immer wieder seine "eigenen" Wege zum Glück, Ziele etc.
- 2) Das Buch "Ungestillte Sehnsucht" von Millay Hyatt. Sie befasst sich sehr einfühlsam und reflektiert mit dem Thema und hat oft Worte für meine Gefühle gefunden, die ich gar nicht ausdrücken konnte.
- 3) Die Erkenntnis, dass die meisten Menschen irgendwann eine Art von Verlust und der damit verbundenen Trauer erleben.  
Das hat mir geholfen, mich einer Freundin, die schwanger wurde, als ich es mir so sehr gewünscht hab, näher zu fühlen. Ich kannte ihre persönliche Geschichte und wusste, was sie in ihrem Leben schon verloren hatte. Sie hat mir

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

ein Buch zum Thema Trauer weitergegeben (Verena Kast: Sich einlassen und loslassen). So hab ich mich indirekt sehr verstanden gefhlt.

Ich wnsche dir und den anderen Lesern von Herzen alles, alles Gute!!!  
Raspberrygirl

---

Chorus / 14.09.2016 22:15

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Danke fr deinen Input! Werde mir die Bcher mal ansehen, ich hoffe es gibt sie als E-Book..

Was deine Freundin betrifft, zufligerweise hatte eine meiner Freundinnen, die ganz schnell schwanger geworden ist, auch kurz zuvor einen ziemlich mitnehmenenden Trauerfall - ihr Bruder ist bei einem Unfall, noch dazu unschuldig, ums Leben gekommen. Die Schwangerschaft war wirklich nicht mal ein Jahr danach. War brigens ein Junge dann, hab damals berlegt, ob er wieder ins Leben kommen wollte (ist aber wohl eher Humbug...)

Ja Realtitscheck - ich kenne jetzt ein Paar, die nach der Kiwu-Behandlung kein 2. Kind mehr wollen, weil das 1. Kind zu anspruchsvoll ist in ihren Augen. Seltsamerweise finde ich die Mutter auch auf eine gewisse Weise anspruchsvoll, ist irgendwie witzig fr mich, dass sie es beim Kind bemgelt... Der Unterschied ist nur, dass wir es nie erfahren werden, wie unsere Kinder wen, ob kleine Racker oder s und das ist schon sehr traurig. Mir we fast lieber, das Kind we da und auf irgendeine Weise eine "Ent-Tschung" als diese Illusion (?) vom Traumkind.

Sich selber gklich machen - hm habe ich ja vorher auch schon versucht, bevor ich den Kinderwunsch bzw. bevor ich überhaupt einen Mann habe. Generell war ich frher aber einfach gklicher, das ist keine Verklung, ist einfach so. Diese Heulerei wegen der Regel und überhaupt - hat es einfach nicht gegeben. Das Leben bestand halt noch aus Hoffnungen und Trmen. Es gab kein Thema in meinem Leben, das mich so nachhaltig negativ beeinflusst hat. Es gab oft da ein Problem oder dort ein Problem, aber nie so ein bles Dauerthema. Und vor allem keines, das ich einfach nicht selber len konnte.

Diese Machtlosigkeit, die ich beim Kinderwunsch gesprt habe, hatte ich sonst nie. Hatte ich in der Schule/Studium Probleme, hab ich halt noch mehr gelernt. Wollte ich einen Job, hab ich mich halt noch mehr dafr angestrengt. Gab es bei der Arbeit zu viel zu tun, arbeitete ich eben effizienter und/oder machte erstunden oder delegierte. Selbst Krankheiten waren behebbar. Kam ich mir zu dick vor, machte ich eben Di. Meinen Mann habe ich auch dann eben schlussendlich durchs Internet kennengelernt. Im Gegensatz zu anderen ist mir nicht gerade alles in den Scho gefallen, aber mit ein bihen Fleigings dann auch...

Meiner Meinung nach knnte ich vielleicht sogar leichter loslassen, hte ich nicht schon soviel gemacht, aber man klammert sich eben an jeden Strohalm... Sehe gerade, es ist schon sp, wnsch noch allen eine gute Nacht die hier zuflig mitlesen.

---

wunschkind-hope / 20.09.2016 21:28

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Oh chorus... ich erkenne mich in deinen Worten wieder. Fr alles in meinem Leben musste ich kpfen. Ausbildung, job. Auch ich kenne meinen mann aus den Internet. Fr unser haus einfach fr alles was ich habe. Nichts ist mir zugeflogen. Und ich kann es immer noch nicht glauben, dass es nicht klappen soll.

Das einzige was hilft ist im heute zu leben. Ich meide Familien und schwangere. Weil ich keine lust auf Konfrontation habe.

Ich glaube der Schmerz vergeht niemals. Ich hoffe nur das der Mensch an meiner Seite mich immr lieben wird. Dann bin ich dann doch nicht einsam.

## Unsere Foren / Offenes Abschiedsforum

Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?

---

Bestimmt haben menschen mit Kindern auch lust sich zu verwirklichen aber sie kennen das Gefhl der Regung der Kinder im Bauch und das s lachen. Sie haben ein ebenbild und Weihnachten verbringen sie mit den eigenen Kindern. Das Gefhl werden ich nie erfahren. Das Gefhl wird mich immer einholen. Bis ich sterbe.

---

KaMos / 09.09.2017 13:06

[Re: Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?](#)

Hallo in die Runde,

auch wenn der letzte Beitrag nun schon etwas zurck liegt... mich hat der Titel "Was hilft Euch, ein Leben ohne eigene Kinder zu akzeptieren?" einfach gerade angesprochen. Nach drei [Eileiterschwangerschaften](#) und nun keinen existierenden Eileitern mehr sinkt die Wahrscheinlichkeit immer mehr - [IVF](#)-Behandlung habe ich auch schon erfolglos hinter mich gebracht -, dass es mit einem eigenen, leiblichen Kind klappt. Wir versuchen es nun im nhsten Anlauf mit einer [ICSI](#), aber gefhlsmig schwanke ich immer hin und her zwischen "Yes we can" und "Lass los, damit wieder mehr Leichtigkeit in dein Leben einkehrt".

Es hilft mir nicht, wenn meine Freundinnen Kommentare bringen wie "Es ist das Schste auf der Welt, Mutter zu sein". Es hilft mir nicht, glckliche Schwangere um mich herum zu sehen. Es hilft mir nicht die wenn auch nur nett gemeinte Frage "Wann ist es denn bei euch endlich soweit?"

Es hilft mir vor allem mein kreativer Umgang mit dem Schmerz - das Spielen mit meinem inneren Kind. Vor einiger Zeit habe ich ein Lied geschrieben. Dieses habe ich gerade auf meinem Desktop wieder gefunden und in mir ist der Impuls gewachsen, das Lied mit anderen Frauen zu teilen, die von dem Thema Kinderwunsch Abschied nehmen wollen/mssen.

[\[youtu.be\]](#)

Liebe Gr  
KaMos

---