

Impuls der kfb-Kärnten | Mai

Unerfüllter Kinderwunsch



10930913/sxc.hu

Gestaltung: Brenda Amtmann, Projektreferentin für die Aktion Familienfasttag, kfb Kärnten

Fragt man nach einer Topliste der Stressfaktoren im Kinderwunsch, so setzt man ohne zu zögern die Zeit an erste Stelle.

„Sich Zeit lassen“, „sich Zeit nehmen“, „ausreichend Zeit haben“ - diese Ausdrücke sucht man vergeblich, wenn es darum geht, schwanger zu werden. Ein Sprichwort besagt: „Wenn du es eilig hast, dann gehe langsam!“, oder, „Das Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht“. Wir wissen, in der Ruhe liegt die Kraft. Ungewollt kinderlos zu sein, bedeutet zumeist eine Einschränkung der persönlichen Freiheit. Wir machen uns selbst abhängig vom Ziel – wir begeben uns in Zwänge. Wir schleppen einen Rucksack mit, den wir randvoll gepackt haben mit: „ich will“, „ich kann“, „ich muss“, „ich sollte“, „ich darf nicht“. Dieses Bündel tragen wir bereitwillig, denn für unser Wunschkind ist uns keine Last zu groß.

Von der Vorstellung, dass wir selbst Verantwortung für das Wahrwerden unseres Kinderwunsches tragen, dürfen wir uns verabschieden, denn es liegt nicht in unseren Händen. Wir dürfen unseren sehnlichen Wunsch einer höheren Macht übergeben. Wir dürfen Gott vertrauen. Dies bedeutet nicht, alle Bemühungen einzustellen, aber es bedeutet, die Kinderwunschzeit mit allen Anforderungen gelassener und friedvoller durchleben zu können.

vgl. Petra Pellini (2010): Mit der Sehnsucht leben - Warten auf das Wunschkind; Kawohl, Wesel.

Frieden finden (Petra Pellini)

*Ich atme auf
und verzeihe all jenen die
ihre Worte
gedankenlos wählten
auch mir kann ich verzeihen*

*durch ein Meer aus
Hoffnung, Angst und
Traurigkeit
getaucht eingelaufen
im Hafen des Annehmens*

Wie gehe ich mit meinem eigenen (unerfüllten) Kinderwunsch bzw. mit dem meiner Mitmenschen konstruktiv und positiv um?

Wie schaffe ich es meinen Rucksack abzulegen und die Zeit (noch) kinderlos zu genießen?

Kann ich meine Sehnsucht zu einem eigenen Kind in anderen Lebensbereichen stillen? Liebe geben?

Gibt es Bereiche in meinem Leben, die eine mögliche Schwangerschaft erschweren oder sogar verhindern?

Was kann ich dazu beitragen um mögliche Erschwernisse, schwierige Lebenssituationen, Stressfaktoren usw. auszuschließen bzw. zu verringern?

Faktoren, die die Fertilität beeinflussen



Da Rauchen die Beweglichkeit der Spermienqualität negativ beeinflussen kann, versuchen Sie weniger oder wenn möglich, gar nicht zu rauchen.

Alkohol kann den Testosteron-Spiegel senken und die Spermienqualität verschlechtern. Daher sollten Sie wenig oder gar keinen Alkohol konsumieren.

Vermeiden Sie Stress und achten Sie auch auf ausreichend Schlaf.

Obst und Gemüse sind gesund - das ist nichts Neues. Doch eine Studie der University of Murcia in Spanien zeigt nun, dass viel Obst und Gemüse nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Erfüllung des Kinderwunsches fördern können: Im Vergleich zu den Probanden, die viel Fleisch und Fetthaltiges verzehrten, wies die vermehrt Obst und Gemüse essende Gruppe eine bessere Spermienqualität in den Punkten Beweglichkeit der Spermien, Volumen und Konzentration auf. Grund dafür sind die in Bananen, Bohnen und Co. enthaltenen Antioxidantien. Allerdings, so der Leiter der Studie Jamie Mendiolá, sei nicht nur die gesunde Ernährung ausschlaggebend.

Saunagänge und häufige, sehr heiße Bäder sollten möglichst vermieden werden. Da die Hodentemperatur zwei Grad geringer ist als die Körpertemperatur und Hitze sich negativ auf die Spermienqualität auswirken kann, sollten auch die Autositzheizung und die Überwärmung der Hoden durch zu enge Hosen vermieden werden.

Halten Sie Ihren Körper durch regelmäßiges, leichtes Training fit. Das regt den Stoffwechsel an.

Versuchen Sie Ihr Sexualleben nicht unter Erfolgsdruck zu stellen.

Durch die Einnahme von Anabolika können sich die Hoden zurückbilden und eine Unfruchtbarkeit hervorrufen.

Sollten Sie ein Antibiotikum einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt nach einem Medikament, das keinen Einfluss auf die Fruchtbarkeit hat.

Ihrer Fruchtbarkeit und Ihrer Gesundheit zuliebe sollten Sie den Kontakt zu Pestiziden, Blei und giftigen Chemikalien vermeiden

Angekommen (Petra Pellini)

*Erstmals bedanke ich mich für das was war,
Ich vertraue auf das was kommen mag,
Ich bete zu Gott und spüre seine Liebe,
Nun erkenne ich das Geschenk,
Gewachsen Gereift.*

Literaturtipp

Birgit Zart (2006): Gelassen durch die Kinderwunschzeit; Ariston Verlag
Birgit und Wolfgang Schilling (2003): Wir haben es uns so sehr gewünscht – Kinderlos, Ein Ehepaar berichtet; Brockhaus.