

**GISELA RIEDINGER**

Schwanger  
werden  
beginnt im Kopf

Mentale Blockaden  
**BEIM KINDERWUNSCH**  
aus dem Weg räumen



Vorwort: Wie mich der Kinderwunsch gefunden hat | 6

## **TEIL 1** | STAND-BY

1. Plane dein Kind, und es lässt dich einfach warten | 20
2. Die Anti-Baby-Pille des Unterbewusstseins | 40
3. Das magische V | 58

## **TEIL 2** | FIT FÜRS BABY

4. Sesam, öffne dich! | 76
5. Projekt Entdeckergeist | 96
6. Vom Charme der Unvollkommenheit | 118
7. Hosen aus, Kleider an! | 137
8. Kinderschuhe sind zu eng für dich | 161
9. Ein Hoch auf das, was ist | 184

Nachwort: Was heißt hier Wunder? | 204

Danke | 206

Die Autorin | 208

## VORWORT

### **Wie mich der Kinderwunsch gefunden hat**

**HÄTTE MIR JEMAND VOR ZEHN JAHREN** gesagt, ich würde einmal Kinderwunsch-Expertin werden und ein Buch für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch schreiben – ich hätte mich wirklich gewundert.

Inzwischen ist das Coaching von Paaren oder Frauen mit Kinderwunsch mein tägliches Brot. In meiner Praxis hängt eine ganze Fotogalerie von Babys, deren Eltern so verzweifelt waren, dass sie sich Hilfe gesucht haben. Diese Paare durfte ich eng begleiten. So habe ich über die Jahre hinweg ein tiefes Verständnis dafür bekommen, vor welchen Hürden Paare mit unerfülltem Kinderwunsch stehen und vor allem, was sie brauchen, um diese Hürden zu meistern.

Dass ich dieses Wissen erwerben durfte und in diesem Buch weitergeben kann, habe ich allerdings einer Episode aus meinem Leben zu verdanken, die scheinbar nichts mit dem Schwangerwerden zu tun hat. Und doch hat diese Erfahrung nicht nur mein Leben verändert. Sie ist auch die Grundlage meiner heutigen Arbeit.

\*\*\*

**ES GESCHAH AN EINEM GANZ NORMALEN** Arbeitstag. Ich wollte ein Werbeplakat in unserem Geschäft aufhängen und spürte auf einmal einen stechenden Schmerz in meiner Lendenwirbelsäule, so als hätte mir jemand ein Messer in den Rücken gerammt. Ich stieß einen nicht zu überhörenden Schrei aus, sackte zusammen und kauerte zusammengeknickt auf dem Boden. Was ist *das* denn?, fragte ich mich. Ich habe doch nichts Besonderes getan ...

Mein Mann, der im Büro nebenan meinen Aufschrei gehört hatte, kam herangestürmt.

»Hier, nimm meine Hand«, sagte er besorgt und wollte mir auf die Beine helfen.

Ich wollte aber gar nicht berührt werden. Schon die kleinste Bewegung verursachte unerträgliche Schmerzen.

»Warte mal«, sagte ich zu ihm. Ich überlegte, was wir jetzt machen können. Es war Samstag, da konnte ich nicht einfach meinen Hausarzt anrufen. Was hatte ich denn für Optionen? Rettungswagen? Selbst zu einer Notaufnahme oder einem diensthabenden Arzt gehen? Wobei mir allein schon beim Gedanken ans »Gehen« noch übler wurde. Mein unterer Rücken schmerzte nicht nur, er fühlte sich auch völlig instabil an.

Etwas hielt mich dennoch von der Option Rettungswagen ab. Ich sah vor meinem inneren Auge schon zwei erfahrene Sanitäter, die sich nonverbal per Augenrollen über diesen lapidaren Einsatz austauschten. Erst kürzlich wurde in der Tageszeitung berichtet, wie häufig die Rettungswache wegen scheinbarer Kleinigkeiten gerufen wurde.

Nein, in meinem Zustand nicht ernst genommen zu werden, war das Letzte, was ich brauchen konnte. Ich entschied mich für Option zwei, den Eigentransport. Bis heute weiß ich nicht, wie ich es geschafft habe, in unser Auto zu steigen. Die Fahrt zum Arzt war eine regelrechte Tortur und ich hätte am liebsten wegen jeder Bodenwelle das Straßenverkehrsamt oder wen auch immer verklagt.

Nur mit viel Mühe und mit Unterstützung meines Mannes schleppte ich mich in die Praxis des diensthabenden Orthopäden. Dort bekam ich eine Schmerzspritze, ein reichhaltiges Medikamentenrezept und den Hinweis, ich solle mal schön meine Bauchmuskeln trainieren und mich an den Gedanken gewöhnen, dass ich wohl den Rest meines Lebens ein Korsett tragen müsste.

Im ersten Moment war ich wie gelähmt. »Für den Rest meines Lebens?«

Im zweiten Moment begann mein Verstand wieder zu arbeiten: Wie konnte jemand eine definitive Aussage über meine Zukunft treffen, der mich nicht einmal eingehend untersucht hatte? Davon abgesehen, dass der Bauch dieses Arztes wesentlich schlechter trainiert wirkte als meiner, überzeugend waren seine Aussagen nicht.

Sicher würde ich nicht mit einem einengenden Korsett rumrennen, dachte ich bockig. Erst mal raus hier und das Gespräch bei meinem Orthopäden abwarten. Zum Glück bekam ich dort bald einen Termin und der Arzt erklärte mir anhand der Röntgenaufnahmen geduldig die Diagnose *Spondylolisthese*. »Das ist die Bezeichnung für einen unnatürlich beweglichen Wirbel, der seine normale Position innerhalb der Wirbelsäule verlässt.« Zu Deutsch: Gleitwirbel. »Die Wirbelverschiebung kann zu einer Verengung des Wirbelsäulenkanals führen und so entsteht Druck auf das Rückenmark, die Nerven und Blutgefäße. Wenn Nerven komprimiert werden, sind Bewegungseinschränkungen bis hin zu Lähmungen, Taubheit und Gefühlsstörungen die Folge.«

Aha. Jetzt konnte ich besser nachvollziehen, wieso ich kaum noch gehen konnte und woher die starken Schmerzen kamen. Mein Orthopäde behandelte mich eine Woche lang mit einem Medikamenten-Cocktail in Form von Schmerzinfusionen. Vermutlich war es das darin enthaltende Valium, das mein Denken reduzierte. Ich schwebte zwar nicht gerade auf Wolke Sieben, machte mir aber keinerlei Gedanken darüber, wie es überhaupt zu diesem Gleitwirbel kommen konnte. Einige Tage später kümmerte ich mich beim Physiotherapeuten »schön« um meine Bauchmuskulatur – und mit der Zeit konnte ich die Schmerzmittel absetzen.

Als ich wieder nahezu fit war, holte mich der Alltag schnell

ein und das Thema Wirbelsäule war für mich abgehakt. Ich dachte: »Was einmal war, braucht sich nicht zu wiederholen.« Doch ich sollte mich täuschen.

\*\*\*

**NACH EINIGEN MONATEN GING DAS GANZE** wieder von vorne los: Schmerzattacke, Arzt, Infusionen, Medikamente, Physiotherapie. Nach der dritten Episode dieser Art überwies mich mein Orthopäde zum Neurologen, um die aktuelle Position des Wirbels per MRT festzustellen.

Der Leiter des Ärztezentrums eröffnete mir ohne große Umschweife anhand der MRT-Bilder, dass er mir dringend zur Operation mit Wirbelversteifung rate. Er erwähnte auch, dass das speziell in meinem Fall nicht so einfach sei, da der Eingriff vom Bauchraum her gemacht werden müsse.

Einen Eingriff in die Wirbelsäule durch den Bauch? Das konnte ich mir nicht vorstellen und bat um Erklärung, wie das überhaupt geht.

»Naja, die Baucheingeweide werden mit dem äußeren Bauchfell auf eine Seite verlagert, um den Zugang zu den Bewegungssegmenten zu erhalten. Die Bandscheibe wird von vorne ausgeräumt und durch einen Platzhalter ersetzt. Dieser wird mit eigenem Knochen aus dem Beckenkamm gefüllt. Von vorne wird der Platzhalter mit vier Schrauben am oberen und unteren Wirbelkörper befestigt. Die Schrauben haben die Aufgabe, die Wirbelsäule so lange ruhigzustellen, bis der Knochen im Platzhalter zu einem Zusammenwachsen der Wirbel geführt hat. Dann erst ist eine Versteifung erreicht.«

Puh, ich konnte mich kaum sammeln, denn der Arzt erläuterte mir im Anschluss noch die ganze Reihe von Risiken. Im Gedächtnis blieben mir nur zwei Punkte: Inkontinenz und Nervenschädigungen mit Lähmungserscheinungen. Zum Ab-

schluss des Gespräches meinte er dann sachlich, dass ich ohne Operation wohl bald im Rollstuhl sitzen würde. Dann musste er zum nächsten Patienten.

Ich stand wie ein begossener Pudel im leeren Besprechungszimmer und hätte am liebsten die ganzen Infos von mir geschüttelt. Sollte das jetzt der Weisheit letzter Schluss sein? Und alles nur wegen dem doofen Gleitwirbel?

Misstrauisch verließ ich das Ärztehaus.

Während ich im Aufzug stand, stellte ich mir die Frage: ›Willst du dich tatsächlich auf die Meinung eines einzigen Mediziners verlassen?‹ – ›Natürlich nicht‹, antwortete eine Stimme in mir. ›Und wo bleibt bitte schön dein ganzheitliches Wissen über Körper und Geist?‹ Hoppla, daran hatte ich noch gar nicht gedacht.

Mein innerer Dialog ging weiter. Im Auto angekommen, schnallte ich mich an, und plötzlich rastete nicht nur der Gurt, sondern auch die nächste Frage ein: ›Gisela, wann fängst du an, dein Wissen endlich an dir selber anzuwenden!?‹ – Volltreffer!

In meinen Ausbildungen habe ich so viel über den Zusammenhang von Körper und Geist gelernt. Dieses Wissen hatte ich auch schon erfolgreich bei Klienten angewendet. Viele kamen mit körperlichen Beschwerden zu mir, die ihren Ursprung in belastenden Emotionen oder hinderlichen Glaubenssätzen hatten. Dass körperliche Symptome geistige oder emotionale Ursachen haben können, war mir theoretisch völlig klar. Doch praktisch? Praktisch hatte ich bei meinen eigenen Beschwerden einen riesengroßen Bogen um die Thematik gemacht. Ohne es zu merken.

Die Tatsache, dass eine OP im Raum stand, führte zu einem Weckruf. Und während ich vom Ärztezentrum nach Hause fuhr, wurde mir klar, dass es höchste Zeit war, genauer hinzuschauen und etwas zu ändern. Was genau, wusste ich noch

nicht. Ich spürte nur eins: Mein runder Geburtstag stand vor der Tür und ich wollte es schaffen, diesen schmerzfrei zu feiern. Egal wie, ich wollte eine unvergessliche Party erleben.

\*\*\*

**GLEICH AM NÄCHSTEN MORGEN RIEF MICH** eine Freundin an, ebenfalls Mentalcoach, und erkundigte sich nach mir. Sie wollte wissen, wie es mir ging und ob ich noch Schmerzen hatte. Und dann stellte sie mir eine typische Coaching-Frage: »Gisela, an was hindert dich dein Gleitwirbel?«

Die Frage hat mich genervt.

Ich hatte kein Coaching gebucht und wollte weder irgendwohin geführt noch belehrt werden. Also versuchte ich das Thema zu wechseln, doch meine Freundin ließ nicht locker.

»Jetzt denk doch mal nach. Woran hindert dich dein Zustand?«

Dieses penetrante Nachhaken brachte mich innerlich fast zum Kochen. Um der nervigen Bohrererei so schnell wie möglich ein Ende zu setzen, flunkerte ich, dass es an der Türe geklingelt hätte. Gott sei Dank hatte ich wieder meine Ruhe!

Nachdem ich aufgelegt hatte, klang die Frage aber nochmal nach. An was hindert mich dieser Zustand? Hm, vielleicht ist es doch gut, der Frage nachzugehen. Und ich spürte, wie sich mein Unmut in Neugierde verwandelte. Jetzt fühlte es sich selbstbestimmt an und es juckte mich, eine Antwort zu finden.

Ich überlegte. »Naja, rein körperlich hindern mich die akuten Schmerzen daran, gerade hinzustehen.« Ich konnte ja nur liegen oder kurzzeitig sitzen, aber nicht gerade hin stehen. »Moment mal! Gerade hin stehen? Wozu stehe ich denn im Leben nicht gerade?« Diese Frage traf mich wie ein Geistesblitz. Und dann war es sonnenklar. »Ich stehe nicht zu mir.



Zumindest nicht hundertprozentig, weil ich eigentlich ein Doppelleben führe!«

Peng, das saß.

\*\*\*

**»WIE IST ES EIGENTLICH SO WEIT GEKOMMEN?«,** fragte ich mich, und hielt mir dieses Doppelleben vor Augen. Auf der einen Seite arbeitete ich in der Firma meines Mannes mit, auf der anderen Seite führte ich mit großer Freude Coachings und Seminare durch. Aber meine Seminartätigkeit hatte ich den meisten meiner Freunde und Verwandten verheimlicht. Ich vermied es sogar, im näheren Umkreis meiner Heimat Seminare zu geben, und fuhr dafür lieber durch ganz Deutschland.

Was für ein Quatsch dieses Versteckspiel doch war! Und wie kindisch!

Das ganze Theater hatte ich nur aus einem Grund veranstaltet: Ich hatte Schiss vor den Reaktionen meines Umfelds. Was ist, wenn sie denken:

*Die Gisela, die kriegt den Hals nie voll.*

*Reichen ihr ihre drei Ausbildungen und ihre Jobs nicht?*

*Muss die jetzt auch noch Seminare geben?*

*Ist die denn nie zufrieden?*

Und vor allem:

*Muss sie sich unbedingt in den Mittelpunkt stellen!?*

Ich war von meinen eigenen Gedanken schockiert. Was hatten sich da für irrwitzige Glaubenssätze in meinem Unterbewusstsein eingefressen? War ich tatsächlich so negativ konditioniert? – Konnte eigentlich nicht sein. Denn gerade mit meinem positiven und authentischen Auftreten hatte ich meine Klienten und Seminarteilnehmer bisher begeistert. Aber scheinbar gab es noch einen blinden Fleck, der darauf wartete, ausgeleuchtet zu werden.

Nach einer kurzen Gedankenpause fasste ich einen klaren Entschluss: *Ich werde mich an meinem Geburtstag outen. Ich werde meiner Familie und meinen Freunden reinen Wein einschenken.*

Wow, dieser Plan gab mir ein rundum gutes Gefühl. Und ... was war das gerade eben? Hatte ich mich etwa dabei ertappt, dass ich bei meinem Outing-Gedanken selbstbewusst und gerade hin stand? Und war dadurch nicht auch der Schmerz in den Hintergrund getreten?

Zufall!, dachte ich zunächst. Doch die Tage darauf spürte ich eine rasante Besserung meiner Beschwerden. Erstaunlicherweise konnte ich sogar bald die Schmerzmittel absetzen. Als ich mir ein Herz fasste und meinen Partygästen von meinen beruflichen Aktivitäten erzählte, fiel mir noch eine größere Last von den Schultern. Ich sah in neugierige Augen. Meine Gäste fanden das nicht nur gut, sie zeigten sogar Bewunderung für meine vielfältigen Talente und schenkten mir wertschätzenden Applaus.

Mein Gott, worüber hatte ich mir nur Sorgen gemacht!? Ich fühlte mich in meiner Runde pudelwohl, wir tanzten wie die Verrückten bis in die Morgenstunden – und der Knaller war: Die Schmerzen waren kaum noch zu spüren.

\*\*\*

**DASS STARKE NEGATIVE GLAUBENSsätze** einen Einfluss auf die körperliche Gesundheit haben, war für mich als NLP-Coach und Mentaltrainerin eigentlich nichts Neues. Doch die Folgen hinderlicher Gedanken am eigenen Leib zu spüren und selbst zu erfahren, wie schwere Symptome sich besserten, wenn die bis dahin unbewussten Glaubenssätze erstmal erkannt sind: Das hat mich tief beeindruckt. Mir wurde klar, dass wir viel mehr Einfluss auf unser Leben, unsere Gesundheit und unser

Glück haben, als wir gemeinhin denken. Auch wenn es Mühe und manchmal auch Mut kostet, sich den blinden Flecken zu stellen: Wenn wir uns diesen Punkten zuwenden, werden wir reich beschenkt.

Nachdem ich meine Erkenntnis so tief in mir verankert hatte, war klar, dass ich dieses Wissen auch in der Arbeit mit meinen Klienten einbringen wollte.

Gesagt, getan. Ich fing an, in meinen Mentalcoachings mehr Klienten mit körperlichen Beschwerden anzunehmen, und wies in den Gesprächen auf die Zusammenhänge von Körper und Gedanken hin. Das Erkennen negativer Glaubenssätze führte dazu, dass meine Klienten viel schneller Lösungen für ihre Probleme fanden. Es war pure Freude zu sehen, wie zuverlässig sich ihr psychisches und körperliches Befinden verbesserte. Manche bekamen ihren Tinnitus viel besser in den Griff, andere schafften es, dass ihre von Neurodermitis geplagte Haut abheilte. Begeistert von diesen Ergebnissen, dokumentierte ich den Heilungsprozess der Haut mit Bildern.

Irgendwann hatte ein bekannter Therapeut von diesen Erfolgen erfahren und rief mich bezüglich einer Patientin an. Sie wünschte sich sehnlichst ein Kind, wurde aber nicht schwanger. Da keine medizinischen Gründe – weder bei der Frau noch beim Mann – vorlagen, war er der Meinung, dass man »anders« ansetzen sollte. Wir tauschten uns kurz über meine Vorgehensweise aus, und wenige Tage danach fragte seine Patientin nach einem Termin bei mir.

Bis dahin war ich mit dem Thema Kinderwunsch in meiner Praxis noch nicht in Berührung gekommen. Aber ich dachte, wenn der Therapeut mich schon weiterempfiehlt, warum sollte ich es nicht ausprobieren? Außerdem lohnte es sich, alles zu geben: Als glückliche Mutter von drei Söhnen weiß ich, dass es kaum eine schönere und tiefere menschliche Erfahrung gibt, als das eigene Kind in den Armen zu halten.

Voller Motivation empfing ich die neue Klientin. Ihre Nervosität beim ersten Treffen war nicht zu übersehen. Sie saß verkrampt im Klienten-Sessel und schaute sich unsicher um. Nach einigen Minuten fasste sie aber Vertrauen und öffnete sich. Es wurde ein ehrliches und lockeres Gespräch und am Ende des Coachings wirkte sie sichtlich erleichtert. Sie bat mich um drei Folgetermine, die sie auch wahrnahm. Zwei Wochen nach dem vierten Termin rief sie wieder an. Sie nannte mir ihren Namen – und dann war Funkstille.

Oh je, ich hatte schon an ihrer Stimme gemerkt, dass irgendetwas nicht stimmte.

»Ist etwas passiert?«, fragte ich nach.

Sie kämpfte mit der Fassung und meinte dann: »Ja, es ist etwas passiert.«

Pause.

»Ein Wunder ist passiert!«

Pause.

»Gisela, ich bin schwanger. Ich habe jede Menge Schwangerschaftstests gekauft, weil ich es einfach nicht glauben konnte. Aber alle zeigen das gleiche Ergebnis!«

Ich kann nicht sagen, wer von uns beiden sich mehr gefreut hat. Ich weiß nur, dass wir beide am Telefon Glückstränen geweint haben. Scheinbar hatte auch bei ihr die Aufarbeitung negativer Glaubenssätze gewirkt und dem Storch die Landebahn freigeräumt. Das war natürlich das Ziel. Aber dass es so schnell geht, hatte ich nicht erwartet. Und noch weniger hätte ich erwartet, dass sich diese Geschichte so herumspricht, dass ich weitere Empfehlungen von Therapeuten und auch Ärzten bekam. Tja, die Störche haben wohl auch mir einen neuen Weg gebahnt, denn innerhalb von vier Jahren war meine Fotogalerie voll mit süßen Babybildern. Die Arbeit mit Kinderwunschpaaren wurde nicht nur zu meiner Hauptaufgabe, sondern auch zu meiner Kernkompetenz. Seit Jahren begleite ich Paare im

natürlichen Zyklus, parallel auch die eines Kinderwunschzentrums im Bodenseeraum. Es ist eine Freude, mit diesen offenen und kooperativen Ärzten Hand in Hand zu arbeiten. Ärzte mit Herz und Verstand, die sowohl den medizinischen als auch den emotional-mentalen Aspekt im Kinderwunsch sehen.

Weil ich inzwischen so viel darüber erfahren habe, was Paare tun können, um das Familienglück zu finden, habe ich beschlossen, mein Wissen in diesem Buch weiterzugeben.

Sicher wäre es unrealistisch, einen bisher unerfüllten Kinderwunsch nur auf hinderliche Glaubenssätze zu reduzieren. Ich behaupte aber: Wenn das Warten auf das Baby zu Unsicherheit und Selbstzweifel führt oder fürs Schwangerwerden medizinische Hilfe nötig wird, kann eine Auseinandersetzung mit den Gefühlen, die all das aufbringt, ein großer Schritt in Richtung Kind sein.

Inzwischen habe ich hunderte von Kinderwunschklanten betreut und die Zusammenarbeit mit ihnen hat gezeigt, dass die Aufarbeitung negativer Gedankenmuster und einengender Gefühle immer zur Erleichterung und zur Entspannung führen. Dass ein entspannter körperlicher und mentaler Zustand mit die wichtigste Grundlage für das Empfangen eines Kindes ist, weiß jedes Paar im Kinderwunsch. Doch wie sollen sie wieder in diesen Zustand kommen, wenn sie seit Monaten alles tun, um schwanger zu werden, und nichts funktioniert?

Genau hier komme ich ins Spiel. Ich zeige den Paaren, wie sie ihre Gedankenmuster aufdecken und durch deren Veränderung mehr Gelassenheit und Offenheit erlangen. Für genau solche Paare habe ich auch dieses Buch geschrieben. Auf dass sie das Licht am Ende des Tunnels erkennen und den Weg zum Wunschkind mit Zuversicht gehen!

Mit fruchtbaren Grüßen  
Gisela Riedinger

## Wie du das meiste aus deiner Lektüre machst

**MIR LIEGT ES SEHR AM HERZEN**, dass du bald schwanger wirst. Und zwar mit Freude und Leichtigkeit. Damit dir das gelingt, möchte ich dir den wichtigsten Tipp dazu jetzt schon geben: Nimm die Impulse aus diesem Buch auf und *setze sie um*.

Es gibt einen Unterschied zwischen Information und Transformation. Klar ist es hilfreich, Zusammenhänge zu verstehen und zu wissen, was eine Schwangerschaft fördert. Wissen ist die Basis fürs Handeln. Doch es ist die Handlung, die deine Realität verändern wird. Du machst das meiste aus deiner Lektüre, wenn du sie als Impuls zur Selbstreflektion und zum spielerischen Ausprobieren neuer Wege nimmst. Besonders im zweiten Teil des Buches bekommst du von mir ganz konkrete Ideen und Reflektions-Übungen an die Hand.

Mein Tipp: Lege dir für diese Übungen jetzt schon ein *Begleitbuch* zu. Beim nächsten Gang in die Schreibwarenabteilung leg also ein Tagebuch oder ein blanko, gebundenes Notizbuch in den Korb. Das wird dein *Bahn-Frei-zum-Baby-Buch*, in dem du dich frei austoben kannst. Bis das Baby kommt.

Du wirst sehen, es lohnt sich. Denn wer handschriftlich mitschreibt, leitet schon einen ersten Prozess des *Hand-eln* ein. Und jeder Veränderung geht ein Handeln voraus.

Du könntest auch gleich *zwei* Notizbücher kaufen. Denn im letzten Kapitel wirst du eine besonders schöne Technik erlernen, die dich nach der Lektüre noch begleiten wird. Meine Klientinnen hören damit gar nicht mehr auf, auch nachdem sie schon Mama geworden sind. Such dir gern zwei unterschiedliche Einbände für die Notizbücher aus. Für das zweite einen besonders hübschen.

Ach ja! Wir kennen uns noch nicht persönlich, aber ich spreche dich trotzdem absichtlich mit dem Herzens-Du an.

Der Kinderwunsch ist ein so intimes Thema, dass das »Sie« hier einen unnötigen Abstand schaffen würde. Wisse, dass ich dabei höchsten Respekt habe für jedes Paar, das bereit ist, ein Kind auf die Welt zu bringen.

Du wirst sehen, dass ich in diesem Buch in erster Linie Frauen anspreche. Der Grund ist rein biologisch. Körperlich gesehen betrifft der Kinderwunsch mehr die Frau. Sie ist diejenige, die das Baby empfängt, neun Monate in ihrem Bauch beherbergt und es auf die Welt bringt. Daher steht sie hier im Vordergrund. Dennoch ist es wichtig, dass ihr Mann hinter ihr steht. Er ist der Schutzpatron neben und hinter ihr. Du kannst dieses Buch auch als Mann lesen, dazu bist du sogar sehr herzlich eingeladen. So kannst du verstehen, was deine Frau in dieser besonderen Zeit braucht und wie du sie unterstützen kannst. Die Übungen allerdings, die sind »für sie«.

Na, hast du dir dein Begleitbuch zugelegt?

Dann kann es losgehen!

# TEIL 1 | STAND-BY

**DU WEISST, WAS DU WILLST: EIN KIND.** Eine eigene Familie. Du tust, was dafür nötig ist, aber plötzlich stockt dein Projekt. Egal, was du jetzt machst, es bringt dich nicht weiter. Du bist gezwungenermaßen im Stand-by-Modus.

Diese Zeit kann hochgradig frustrierend sein, weil scheinbar nichts vorangeht. Außer, du nutzt sie, um dir Klarheit darüber zu verschaffen, wo du gerade stehst und warum sich nichts bewegt. Die Hürden und Blockaden im Kinderwunsch zu erkennen, ist bereits die halbe Miete auf dem Weg zum Wunschbaby. Es ist der Schritt, den du nicht auslassen solltest, wenn du den Stein wieder ins Rollen bringen willst.

In den nächsten drei Kapiteln erfährst du die möglichen Gründe, warum die Eizelle sich noch nicht eingenistet hat, wie du deinen eigenen Blockaden zum Wunschbaby auf die Spur kommst und welche *eine* Zutat dich aus dem Stand-by-Modus befreit. Bist du bereit?



## KAP. 1 | PLANE DEIN KIND, UND ES LÄSST DICH EINFACH WARTEN

**JA, ICH WEISS. WENN DU ALS FRAU** die mutige Entscheidung getroffen hast, nicht mehr zu verhüten, und diese Entschlossenheit nach mehreren Monaten immer noch nicht belohnt wurde, dann sind aufmunternde Sprüche und gutgemeinte Ratschläge das Letzte, was du hören willst.

»Ihr schafft das schon!«

»Bei mir hat's auch nicht gleich geklappt!«

»Lass mal los!«

»Mach dir nicht so viele Gedanken!«

»Du musst dich entspannen!«

»Fahrt in Urlaub!«

**FURCHTBAR! DAS SIND DIE MOMENTE**, wo du es tief bereust, dass du deiner Mutter oder der besten Freundin verraten hast, was dir wirklich auf der Seele brennt. Warum hast du das bloß nicht für dich behalten?

Ich bin hier, um dir zu sagen: Deine Frustration über die noch nicht eingetretene Schwangerschaft ist völlig berechtigt. Und ich verspreche dir, ich werde nicht versuchen, sie dir wegzunehmen oder dir den nächsten schlaun Tipp um die Ohren zu hauen. Ratschläge sind wie Schläge. Sie helfen letztlich niemandem.

Ja, ich coache in erster Linie Frauen auf dem Weg zu ihrem Wunschkind. Und natürlich habe ich dadurch viel Erfahrung darüber gesammelt, was beim Schwangerwerden hilft. Aber die

»Expertin« für deinen Körper und deine Schwangerschaft bist du. Nur du weißt, was du wirklich brauchst, um dein Baby offen zu empfangen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um dich dabei zu unterstützen, zu deinem inneren Wissen zu gelangen. Deine weibliche Kompetenz steckt in dir.

Inzwischen habe ich hunderte von Frauen, teils mit ihren Partnern, durch den Prozess des Schwangerwerdens begleitet. Von Klienten, bei denen körperlich und medizinisch alles in bester Ordnung war, bis hin zu Paaren, die den Weg der künstlichen Befruchtung gingen. Ich glaube, es gibt inzwischen nichts, was ich nicht erlebt habe.

Eine Schwangerschaftsgarantie als Ergebnis der Lektüre dieses Buches gibt es nicht. Ich kann mit dir in einem Buch auch nicht 1 zu 1 wie in einem Coaching arbeiten. Bei allem Know-how und bei aller Schwangerschaftserfahrung, die jemand haben kann, bin ich außerdem der Ansicht: Ein Kind ist und bleibt ein Wunder.

Aber was ich dir verspreche, ist Folgendes: Wenn du das Buch liest, wird sich dein Blick auf das Thema erweitern. Du wirst die Gelegenheit haben, Neues an dir zu entdecken und über dich hinauszuwachsen. Und du wirst Ansätze finden, die du weiterverfolgen kannst – alleine oder mit Unterstützung eines Profis. Bei meinen Klientinnen hat diese Arbeit in den meisten Fällen auch zu einer Schwangerschaft geführt. Ich bin gespannt, welche Lämpchen bei dir aufgehen werden. Bist du bereit, deine Sicht auf das Schwangerwerden zu erweitern?

Dann lass uns mit dem Anfang beginnen. Also mit dem Moment, wo dir bewusst wurde, dass du nicht so zügig schwanger geworden bist, wie du dir das vorgestellt hast.

## DER »ICH WILL ABER«-KREISLAUF

**SO INDIVIDUELL JEDE FRAU**, mit der ich gearbeitet habe, auch ist: Es gibt ein Muster, das ich bisher bei all meinen Klientinnen in diesem Stadium beobachtet habe. Das Muster, den – wie sie sagen – »ausbleibenden« Erfolg persönlich zu nehmen, um dann dagegen anzukämpfen.

Dazu möchte ich erwähnen: In dem Moment, wo meine Klientinnen zu mir kommen, haben sie oft schon eine richtige Odyssee hinter sich. Sie waren beim Gynäkologen – Hormonunterstützung und Monitoring haben auch nicht weitergeholfen. Manche waren bereits in einer Kinderwunschklinik und haben verschiedene Hilfen wie Inseminationen, IVF's oder ICSI's auf sich genommen. Nicht selten wurden alternative Therapien durchgeführt und natürlich hat der Urologe die Spermien des Partners auf Quantität, Form und Schnelligkeit genauestens unter die Lupe genommen. Scheinbar alles wurde untersucht, diagnostiziert, therapiert und probiert. Dennoch ist die Monatsblutung nach all diesen Stationen nicht ausgeblieben.

Zum Zeitpunkt, an dem ich mit meinen Klienten in Kontakt komme, sind gerade die Frauen häufig am Ende ihrer Kräfte. Völlig verständlich. Wer wäre es in dieser Situation nicht?

Wichtig zu wissen ist allerdings: Immer, wenn wir an unsere Grenzen kommen, fangen die Emotionen an zu kochen und die Gedanken drehen sich unaufhörlich im Kreis. Du kennst das sicher. Als die Periode kam oder der Schwangerschaftstest negativ ausfiel, obwohl du es dir anders gewünscht hattest, warst du vermutlich noch geduldig und hoffnungsvoll. Nach dem zweiten negativen Test vermutlich schon eher enttäuscht. Und nach mehreren erfolglosen Versuchen über

Monate oder sogar Jahre hinweg wurden die Emotionen immer unangenehmer und das Gedankenkarussell schneller und lauter.

Eine Frage wie »Wann werden wir endlich schwanger?« wird nach mehreren gescheiterten Versuchen zu »Ob das je was wird?« oder »Ich weiß nicht, ob wir es schaffen.«

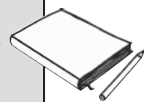
Lass dich eine Bestandsaufnahme deiner jetzigen Gedanken machen, so dass du erkennst, wie es dir heute in Bezug auf deinen Kinderwunsch geht. Einige Hilfsfragen dafür:

- ▶ Welche Gedanken kommen in diesem Augenblick bei dir hoch?
- ▶ Wie geht es dir aktuell mit der Situation?
- ▶ Wie gehst du mit der Frustration um?
- ▶ Und vor allem: Denkst du etwas über die Situation oder über dich? Oder beides?

**MACHE DIR DEINE GEDANKEN BEWUSST**, denn sie beeinflussen deine Realität.

## Gedanken erfassen

**SCHNAPP' DIR JETZT DEIN BEGLEITBUCH** und schreib alle Gedanken auf, die dir im Zusammenhang mit dem Warten auf das Baby in den Sinn kommen. Ergänze diese Liste gern im Laufe der Buchlektüre. Du musst sie nicht sofort vervollständigen. Es ist sogar besser, du gibst dir einige Tage Zeit, um all deine Gedanken an die Oberfläche kommen zu lassen. Lass sie kommen, wie und wann sie kommen. Und notiere sie.



Als Inspiration verrate ich dir einige der häufigsten Gedanken, die Frauen plagen – und zeige dir, zu welchem Handlungsmuster sie führen können.

### **Gedanke Nr. 1: »Mit mir stimmt was nicht.«**

**DAS IST TATSÄCHLICH** die häufigste Schlussfolgerung, der ich bei meiner Arbeit begegnet bin. Die Ursachen sind medizinisch bereits abgeklärt. Entweder die Spermienqualität ist suboptimal – dann heißt es: »Mit meinem Partner stimmt was nicht.« Oder die Spermienqualität ist ok, aber da die Frau trotzdem nicht schwanger wird, während es bei aller Welt sofort zu klappen scheint ... »stimmt wohl etwas mit mir nicht«.

Dieser Gedanke schleicht sich erstaunlich oft ein. Er ist so irrational wie unwahr. Aber er erhöht definitiv den Stresspegel. Und mit höherem Stresslevel wird es noch schwieriger, schwanger zu werden ...

Was nun?

Jetzt werden die Frauen selbst aktiv. Wenn das ärztliche Fachpersonal keine Lösung hat (oder keine, die sofort funktioniert), gehen sie in die Offensive.

### **Gedanke Nr. 2: »Viel hilft viel«**

**SELBST IST DIE FRAU!** Wenn nichts mehr hilft, krempelt sie die Ärmel hoch und bohrt sich durch. Schließlich haben die meisten von uns gelernt: Mit Ehrgeiz, Fleiß und Zielstrebigkeit können wir im Leben etwas erreichen. Und wenn ein derart wichtiges Lebensziel zur Diskussion steht, mobilisieren wir natürlich all unsere Kräfte.

Was machen also die meisten Frauen? Sie helfen nach. Sie sind genauestens darüber informiert, was eine Schwangerschaft fördert und was sie behindert. Und sie setzen es um. »Wissen ist Macht« ist ihr Motto. Sie achten auf eine noch gesündere Ernährung, sie reduzieren das Gewicht, sie treiben weniger oder mehr Sport, sie nehmen Nahrungsergänzungsmittel, die fruchtbaren Tage werden strikt terminfrei gehalten – Kalendersex ist angesagt.

Natürlich muss auch der Partner seinen Anteil leisten, Sauna oder lange Radtouren sind zugunsten guter Spermien ab sofort tabu. Mit anderen Worten: Die Frauen machen aus ihrem Kinderwunsch ein richtiges Projekt.

### ***Gedanke Nr. 3: »Das muss doch klappen!«***

**WIE BEI JEDEM PROJEKT IST PLANUNG** und Durchhaltevermögen bei der Umsetzung alles. So gehen sie auch das Projekt Kind an. Sie befolgen die Empfehlungen der Ärzte und der Schwangerschaftsratgeber. Sie bleiben dran. Sie suchen nach zusätzlichen Tipps in allen erdenklichen Foren. Und wenn es immer noch nicht klappt, machen sie weiter. Augen zu und durch, heißt die Devise.

Irgendwann stellen sie fest, dass sie trotz des vielen Machens und Tuns nicht weiterkommen. Sie sind verzweifelt und voller Enttäuschung. Und das ist meist der Moment, an dem die Frauen zu mir kommen – teils alleine, manchmal mit Partner.

## DEN KREISLAUF UNTERBRECHEN

**JEDE FRAU, DEREN BABY AUF SICH WARTEN LÄSST**, kommt früher oder später in diesen Kreislauf: Enttäuschung – Selbstzweifel – Nachhelfen – Aktionismus. Wenn es durchs Nachhelfen nicht besser wird, geht der Kreislauf von vorne los, nur diesmal stärker. Die Enttäuschung ist noch größer, denn jetzt hat das Paar (und besonders die Frau) sich extra Mühe gegeben und sogar alle Empfehlungen der Profis beachtet.

Sogar die Selbstzweifel machen sich immer mehr breit,

doch das ist so unangenehm zu spüren, dass die Gefühle, die damit einhergehen, unterdrückt und oder mit noch mehr Aktionismus und Perfektionismus überspielt werden.

Dass dieser Kreislauf nicht für Entspannung sorgt, sondern für Anspannung, ist klar.

Wenn eine Frau zu mir kommt, dann geht es mir also erst einmal darum herauszufinden, wo sie sich in diesem Kreislauf befindet. Meine Absicht in diesem Gespräch ist, der Frau ein Ventil zu geben, um die angestaute Spannung loszulassen. Wie das genau aussieht? Das zeigt das Beispiel von Laura.

### **Von der Lust zum Frust**

**LAURA WAR 32, ALS SIE ZU MIR KAM.** Ihr Kinderwunsch bestand bei unserem Kennenlernen seit drei Jahren. Auf ihrem Anmeldebogen hatte sie vermerkt, dass sie als Grundschullehrerin arbeitet und schon immer eigene Kinder wollte.

›Puh, das ist hart, mit Kindern zu arbeiten und nach mehrjährigen Versuchen noch nicht schwanger zu sein‹, dachte ich, als ich ihren Anmeldebogen durchlas.

Medizinisch gesehen konnte kein Grund für das Ausbleiben der Schwangerschaft gefunden werden. Allein Lauras Schilddrüse musste etwas medikamentös unterstützt werden. Sie sei aber gut eingestellt und es würde grundsätzlich nichts im Wege stehen, hatte der Arzt bestätigt. Ich bin gespannt auf das Kennenlernen.

Bei ihrem Eintreffen schaue ich aus dem Fenster, denn es ist schon über der vereinbarten Uhrzeit. Sie versucht trotz der Zeitnot ihr Auto durch mehrfaches Vor- und Zurückfahren ganz korrekt zu parken. Die Begrüßung ist ihr dann sichtlich peinlich und sie meint entschuldigend:

»Jetzt bin ich extra frühzeitig losgefahren, aber dann trotz Navi die falsche Autobahnabfahrt heruntergefahren. Da hinterlasse ich ja gleich den besten Eindruck!« Während sie mir ihre Jacke überreicht, steigen ihr Tränen in die Augen.

»Ach, das ist mir auch schon passiert«, sage ich wohlwollend und lege eine Hand sanft auf ihre Schulter, während ich ihr den Weg in den Praxisraum zeige.

**DAS IST DER KLASSIKER:** Sobald die Frauen meinen Raum betreten, beginnen sie ihre Gefühle zu spüren. Mal kommen die Tränen hoch, mal die Wut. Das geht bei der einen schneller, bei der anderen langsamer. Die Gefühle brechen sich Bahn, weil die Frauen oft niemanden haben, mit dem sie zu hundert Prozent offen reden können. Bei der Arbeit halten sie ihr Thema streng geheim. Mit der besten Freundin trauen sie sich zwar, ein Gespräch zu beginnen, brechen es aber bald wieder ab.

Der Grund: Sie fühlen sich nicht wirklich ernst genommen, wenn die Freundin ein weiteres Mal sagt: »Halb so schlimm« oder »Das wird schon«.

»Nein, das wird nicht!«, denken meine Klientinnen. Sie haben schließlich alles schon probiert. Jetzt sind sie halt verzweifelt. Und niemand versteht sie! Außer, wenn ihnen jemand den Raum gibt, so zu sein, wie sie gerade sind. Ohne Beruhigungsversuche.

Ich stelle eine Box Papiertaschentücher auf den Beistelltisch und schenke Laura Wasser ein. »Hier ist alles willkommen«, sage ich.

Sie lächelt. »Danke, es geht wieder.«

»Okay«, sage ich. »Erzähl mir, wo ihr steht.«

Laura schaut mich unsicher an: »Ich weiß gar nicht, wo ich beginnen soll.«