

21. MÄRZ 2025 • LIEBE UND PARTNERSCHAFT

Was Paaren bei unerfülltem Kinderwunsch hilft

Schwanger zu werden, klappt wieder und wieder nicht? Eine Reproduktionsmedizinerin, ein Paartherapeut und eine Gynäkologin erklären, wie die Liebe diese Herausforderung überstehen kann, warum Darüber-Reden so wertvoll ist und wie sich auch Männer weniger hilflos fühlen.

Von Luise Land

Jedes sechste Paar in Deutschland hat Probleme damit, ein Kind zu bekommen. Und jedes zehnte Paar bleibt ungewollt kinderlos. Es ist also klar: Ein unerfüllter Kinderwunsch beschäftigt sehr viele Menschen. Oft sind Paare schon belastet, bevor sie überhaupt versuchen, ein Kind zu bekommen. Vielleicht ist da der Wunsch: Wir wollen mit spätestens 30 ein Kind haben! Vielleicht stellt die Familie unangenehme Nachfragen: »Wann ist es denn bei euch so weit?«. Oder die eigene biologische Uhr setzt die Frau unter Druck. Doch wie lange dauert es im Schnitt, bis man schwanger wird? Und ab wann hat man einen unerfüllten Kinderwunsch?

Ab wann gilt ein Kinderwunsch als unerfüllt?

Corinna Mann ist Reproduktionsmedizinerin und leitet ein privates Kinderwunschzentrum in München. Sie sagt: »Ist ein Paar gesund und im Alter von Mitte bis Ende 20, liegt die Wahrscheinlichkeit bei rund 30 Prozent, in einem Zyklus schwanger zu werden.« Mit Mitte 30 liege die Wahrscheinlichkeit nur noch bei etwa 15 Prozent. Und mit 40 liege sie statistisch nur noch bei um die fünf Prozent pro Zyklus.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Frauen unter 35 Jahren, nach einem Jahr regelmäßigem, ungeschütztem Sex ihre

Alle SZ-Produkte

info@reportageschule.de

Süddeutsche Zeitung Magazin



gehen. In der Praxis können sie einen Ultraschall und einen Hormontest machen lassen. So kann geprüft werden, wie viele Eizellen noch vorhanden sind, ob Zyklusstörungen vorliegen, ob mit der Schilddrüse alles in Ordnung ist und ob im Blut eventuell ein erhöhter Wert des Stresshormons Prolaktin nachweisbar ist. Männer sollten unter 35 nach einem und über 35 nach einem halben Jahr beim Urologen ein Spermogramm machen lassen.

Viele Frauen setzen sich allerdings schon unter Druck, wenn es nach zwei, drei Monaten nicht klappt. Doch Corinna Mann weiß: Paare, die gleich im ersten Monat schwanger werden, erzählen gern davon. Paare, bei denen es länger dauert, erzählen es nicht. So entsteht eine verzerrte Wahrnehmung.

Wie gehen wir mit dem Schmerz um?

Die lange Zeit des Versuchens kann bei Paaren sehr belastende Gefühle auslösen. Dazu gehören vor allem Scham, Trauer und Wut. Und die fühlt man nicht nur einmal, sondern Zyklus für Zyklus erneut. Auf Dauer kann das enorm erschöpfend sein.

Die Gynäkologin und Psychotherapeutin Stefanie Ennemoser berät Frauen, die auf natürlichem Weg versuchen, ein Kind zu bekommen oder sich in einer Kinderwunschbehandlung befinden. Ennemoser sagt: »Die Zeit des Versuchens lässt kaum Raum für eigenen Schmerz.« Ennemoser rät deshalb, die eigenen Gefühle erst einmal zuzulassen. Oft helfen Gespräche mit dem Partner, der Partnerin oder anderen Vertrauenspersonen, in denen einfach nur zugehört wird. Das heißt, dass man traurig sein darf und nicht gleich Ratschläge bekommt. Wenn man allein ist und traurig wird, rät Ennemoser, fürsorglich mit sich selbst zu reden. Statt sich die Traurigkeit zu verbieten, etwa mit Gedanken wie »Sei nicht traurig, beim nächsten Mal klappt es bestimmt!«, könne man sich sagen: »Vielleicht klappt es irgendwann. Aber aktuell bin ich sehr traurig, und das ist total verständlich.« Dann dürfen auch Tränen fließen.

»Es ist wichtig, die Wut nicht gegen sich selbst zu richten«

Viele Frauen schämen sich auch dafür, wenn es mit dem Kinderwunsch nicht klappt. Sie suchen die Schuld bei sich und ihrem Körper, ganz gleich was die medizinische Ursache ist. Manchmal äußert sich diese Scham in Wut. »Es ist wichtig, die Wut nicht gegen sich selbst zu richten«, sagt Stefanie Ennemoser. Manchen Frauen helfe es schon, das Gefühl zu rationalisieren, indem sie sich klarmachen, dass sie wütend sind, weil sie ihrem eigenen Körper hilflos gegenüberstehen. Anderen könne es helfen, zu schreien oder sich mit Sport abzureagieren. Manchmal sei es auch sinnvoll, die

Wut zu externalisieren, sie also an etwas anderes zu heften als an sich selbst. Das kann zum Beispiel die Natur sein, die Frauen nur ein begrenztes Zeitfenster gegeben hat, um schwanger werden zu können. Oder unsere Gesellschaft, in der Frauen, die sich um ihre Karriere kümmern möchten, wenig Zeit für ihren Kinderwunsch bleibt.

Das Sexleben eines Paares ist häufig dadurch belastet, dass man zu jedem Eisprung unbedingt Geschlechtsverkehr haben muss. Auf jedem Zyklus liegen Druck und Erwartungen. Stefanie Ennemoser empfiehlt deshalb, den Prozess des Kinderkriegens nicht als wiederkehrendes Rennen, sondern eher als einen Marathon zu sehen. Etwa, indem man sich sagt: Wir versuchen jetzt erstmal ein Jahr lang, ein Kind zu bekommen. Oder: Wir versuchen es drei Mal mit künstlicher Befruchtung. Danach kann man gucken, was dabei herausgekommen ist und ob und wie man weitermachen möchte. Viele Frauen glauben, dass sie schwanger würden, wenn sie sich nur nicht so viel Stress machen würden. »Das ist ein Mythos, der erst Recht zu Druck führt«, sagt Ennemoser. Denn auch der Stress brauche Raum. Den Zyklus und das Sexleben zu kontrollieren, ist nunmal aufwändig. Es kann entlasten, zu akzeptieren, dass man davon gestresst ist und sich stattdessen einzugestehen: Ja, der Kinderwunsch ist gerade das größte und wichtigste Thema in meinem Leben.

Wie bleiben wir uns als Paar nah?

Manuel Müller arbeitet seit zehn Jahren als Paartherapeut in seiner eigenen Praxis in Berlin. Er rät seinen Klienten mit Kinderwunsch zu regelmäßigen »Check-ins«. Dafür verabredet man sich zum Beispiel für jeden Dienstagabend und berichtet nacheinander jeweils zehn Minuten lang, wie es einem mit dem gemeinsamen Kinderwunsch geht. Und zwar so:

Formulieren Sie Ich-Botschaften und keine Vorwürfe. Also nicht »Du tröstest mich nie«, sondern »Ich bin oft traurig, ich wünsche mir, dass du mich in den Arm nimmst«.

Hören Sie Ihrem Partner aktiv zu. Wenn die andere Person spricht, kommentieren Sie das Gesagte nicht, geben Sie keine Ratschläge und verziehen Sie auch nicht das Gesicht.

Sprechen Sie 24 bis 48 Stunden lang nicht über das, was gesagt wurde. Spricht man nur unter Anspannung über den Kinderwunsch, verbindet der Kopf das Thema bald mit Ängsten und beginnt, es zu vermeiden. »Kann man sich einfach aussprechen, spürt der Körper, dass er keine Angst haben muss. Das sympathische Nervensystem beruhigt sich«, sagt Müller.

Manchmal können die Gespräche zwischen Paaren trotzdem hitzig werden. Da kann es helfen, sich ein System zu überlegen, wie man Pausen einlegen und die Grenzen beider respektieren kann. Manuel Müller kennt ein fußballbegeistertes Paar, dass bei intensiven Gesprächen gelbe und rote Karten zieht. Legt einer die gelbe Karte, machen beide eine fünfminütige Auszeit und schnappen kurz Luft, legt einer die rote, reden sie erst am nächsten Tag weiter. Was in intensiven Momenten auch zur Entspannung beitragen kann, ist eine einfache Umarmung. »Das klingt banal«, sagt Müller, »aber schon nach kurzer Zeit passen sich Atmung und Herzschlag an.«

Die Reproduktionsmedizinerin Corinna Mann rät, bei Gesprächen über den Kinderwunsch nie nach dem oder der Schuldigen zu suchen. Das bringe nur eine ungesunde Dynamik in die Beziehung. In einem Drittel der Fälle liege die Ursache beim Mann, in einem Drittel bei der Frau und in einem Drittel bei beiden. Aber es gebe nunmal viele Fälle, in denen zunächst keine eindeutige medizinische Ursache gefunden werden könne.

Wie sprechen wir mit anderen über unseren Kinderwunsch?

Ein unerfüllter Kinderwunsch ist immer noch ein gesellschaftliches Tabu. Viele Frauen haben Angst, sie seien nicht »richtig«, wenn sie keine Kinder bekommen können. Um nicht zu vereinsamen, empfehlen Corinna Mann und Stefanie Ennemoser, mit vertrauten Freundinnen oder Freunden über den unerfüllten Kinderwunsch zu sprechen. »Es kann sehr entlastend sein, das Tabu zu durchbrechen«, sagt Ennemoser. Mann rät außerdem dazu, das Arbeitsumfeld einzubeziehen. Viele Frauen seien frustriert von gut gemeinten Ratschlägen wie »Enspann dich doch mal, dann klappt es schon« von Freunden, Familie oder Arbeitskollegen. Da kann es helfen, das Problem einfach direkt anzusprechen.

Männer leiden viel häufiger im Stillen. Oft sind sie hilflos, weil sie das Problem gern lösen würden, aber der Hauptteil des biologischen Prozesses sich nunmal im Körper der Frau abspielt. Gleichzeitig sprechen viele Männer im Freundeskreis kaum über ihre Gefühle. Corinna Mann rät Männern deshalb, wenn möglich häufig zu Terminen mitzukommen und sich selbst am Prozess des Kinderkriegens teilhaben zu lassen. So könne man bewirken, sich weniger ausgeschlossen zu fühlen und gleichzeitig die Partnerin unterstützen. Häufig würden die Männer auch die Organisation rund um den Kinderwunsch übernehmen, wie sich um die Medikamente kümmern, Termine vereinbaren, die Versicherungen kontaktieren. Das gelte auch in homosexuellen Beziehungen für die Frauen, die das gemeinsam geplante Kind nicht selbst austragen.

Wie könnte unser Leben ohne Kinder aussehen?

Sich ein Leben ohne Kinder vorstellen? »Das ist nicht leicht und mit viel Trauer verbunden. Aber für die Gegenwart kann es unglaublich entlastend sein, wenn es eine vorstellbare Lebensrealität ohne Kinder gibt«, sagt Stefanie Ennemoser. »Dafür muss man den Kinderwunsch nicht aufgeben oder die Kinderwunschbehandlung abbrechen. Es ist sogar sinnvoll, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen, wie das Leben auch ohne Kinder lebenswert sein kann.« Dafür kann man sich als Paar zusammensetzen oder sich Zeit für sich nehmen und sich ehrlich fragen: Wie gehen wir damit um, wenn es zu keiner Schwangerschaft kommt? Welchen Job möchte ich machen, welche Hobbys wollen wir oder will ich nachgehen, wohin wollen wir reisen?

Wie macht man Pause vom Kinderwunsch?

Wenn man schon lange versucht, schwanger zu werden, kreisen die Gedanken im Alltag häufig nur noch darum. Um die psychische Gesundheit zu entlasten, raten alle drei Fachleute dazu, auch mal ein oder zwei Zyklen Pause zu machen – »auch wenn es schwerfällt, weil man jeden Zyklus nutzen will«, wie der Paartherapeut Manuel Müller sagt. Um im Alltag nicht permanent an den Kinderwunsch zu denken, kann es helfen, das Umfeld zu wechseln, etwa in den Urlaub zu fahren. Auch kleine Gewohnheiten im Alltag aufzubrechen, sei sinnvoll. Dafür könne man zum Beispiel einfach mal die Bettseiten tauschen.

Komplett aus der Gedankenspirale auszubrechen, schafft man wahrscheinlich kaum. Dass man immer wieder an den Kinderwunsch denkt, ist normal. Ein Tipp, den Manuel Müller in seiner Praxis gibt: Man soll sich als Paar täglich, wöchentlich oder monatlich – je nachdem, was einem guttut – eine festgelegte Kinderwunschzeit von zum Beispiel 30 Minuten reservieren. In dieser Zeit beschäftigt man

sich intensiv mit dem Kinderwunsch. Allerdings auch nur dann. Außerhalb dieser Zeit versucht man die Perspektive zu wechseln, indem man zum Beispiel Aktivitäten nachgeht, die die volle Aufmerksamkeit erfordern, ein anspruchsvolles Training macht, malt oder musiziert. Wenn das nicht klappt, rät Stefanie Ennemoser: »Die kleinen Dinge, die einem guttun, im Alltag häufiger machen.« Ein Spaziergang in der Mittagspause. Ein Bad nehmen. Ein Eis essen. In dieser Zeit sind die Gedanken an den Kinderwunsch nicht weg, aber man lenkt seine Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge im Leben.

»Es ist wichtig, die gemeinsame ›Wir wären gerne Eltern-Identität‹ auch mal abzulegen«

Auch als Paar sollte man versuchen, sich nicht nur noch um den Kinderwunsch zu drehen: »Es ist wichtig, die gemeinsame ›Wir wären gerne Eltern-Identität‹ auch mal abzulegen«, sagt Manuel Müller. Dafür sollte man sich gegenseitig fragen: Welchen Hobbys sind wir früher gemeinsam nachgegangen? Welche Orte erinnern uns an uns als Paar? Wer sich beim Tanzen kennengelernt hat, sollte vielleicht genau das einmal wieder tun. »Gemeinsame körperliche Aktivitäten machen den Kopf frei und lösen viele Blockaden«, sagt Müller. Um sich zu überwinden, kann man sich für einen Wochentag fest verabreden. Außerdem kann man als Paar eine Art mündlichen Vertrag schließen und sich sagen: Wir versprechen uns, dass wir uns gegenseitig animieren, etwas Gutes für uns zu tun.

Wie halten wir Kontakt zu Freunden mit Kindern – auch wenn es schwer

fällt?

Viele Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch treffen Freundinnen mit Kindern nicht mehr oder sagen Verabredungen mit dem Freundeskreis ab, weil eine schwangere Frau dabei sein könnte. Weil ein unerfüllter Kinderwunsch häufig ein langer Prozess ist, raten aber alle drei Fachleute dazu, sich nicht zurückzuziehen. Stefanie Ennemoser sagt, es sei sinnvoll, sich vor einem Treffen zu überlegen, welcher Rahmen einem guttue. Trifft man eine Person, die bereits Kinder hat, könne man sich zum Beispiel abends treffen, wenn das Kind schon im Bett ist. So würde man nicht stetig damit konfrontiert. Im Anschluss an ein Treffen solle man sich fragen: Hat mir das gutgetan? Oder möchte ich unser Treffen beim nächsten Mal anders gestalten?

Freunde und Freundinnen, die schnell schwanger werden oder schon Kinder haben, sind oft unsicher, wie sie sich einer Person mit Kinderwunsch gegenüber verhalten sollen. Nicht selten schicken sie keine Ultraschallbilder oder Babyfotos mehr oder laden nicht zum Kindergeburtstag ein, um niemanden zu verletzen. Aber von dieser Übervorsichtigkeit raten die Experten ab: »Wichtig ist, dass die Person mit dem unerfüllten Kinderwunsch die Wahl hat und das auch so kommuniziert«, sagt Stefanie Ennmoser. Zum Beispiel, in dem man sagt: »Ich weiß, du bist unsicher, wie du dich mir gegenüber verhalten sollst. Ich würde mir wünschen, trotzdem eingeladen zu werden und dann selbst zu entscheiden, ob ich kommen möchte oder nicht.«

Wie lange wollen wir es probieren?

Wenn es mit dem Kinderwunsch nicht auf Anhieb klappt, gibt es selten klare Grenzen. Nach jedem Misserfolg beginnt ein neuer Zyklus und damit eine neue Chance. Um diesen Prozess psychisch

gesund zu überstehen, sollte man immer wieder über die eigenen Grenzen nachdenken – als Paar und individuell als Frau. Für manche lautet die Grenze: Ich gehe nicht in ein Kinderwunschzentrum. Für andere ist es eine finanzielle Grenze. »Spätestens vor einer Kinderwunschbehandlung sollte man sich überlegen: Wie weit wollen wir gehen? Wie viel Geld wollen wir ausgeben? Und nach wie vielen Versuchen hören wir auf?«, sagt Manuel Müller. Die Grenzen könne man auch wieder verschieben. Aber es sei wichtig, sich vorher Gedanken gemacht zu haben. Dabei kann auch psychologische Unterstützung helfen – als Paar, oder auch allein.

Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.

Süddeutsche Zeitung Magazin

SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#) [Datenschutz](#) [Datenschutz-Einstellungen](#) [Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#) [Datenschutz](#) [Cookie-Policy](#)

[Vertrag mit Werbung kündigen](#) [Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#) [Widerspruch](#)

[Kontakt und Impressum](#)