



# Unerfüllter Kinderwunsch

## Wenn der Storch nicht kommen will

Neben vielfältigen körperlichen Ursachen können auch psychische Faktoren der Grund für eine ausbleibende Schwangerschaft sein. EinfachGesund! hat mit Psychotherapeutin Mag. Katrin Hofer über das Tabu-Thema „unerfüllter Kinderwunsch“ gesprochen.

**E**r gehört nach wie vor zu den größten Tabus rund um die Themen „Baby und Kind“ – der unerfüllte Kinderwunsch. Kaum jemand spricht gerne darüber, dass es nicht und nicht klappen will. Dadurch fühlen sich Betroffene mit der Situation häufig alleine – was zu Verzweiflung und Isolation führen kann. Die Psychotherapeutin Mag. Katrin Hofer, die sich auf die Themen Psychosomatik, Schwangerschaft und unerfüllter Kinderwunsch spezialisiert

hat, weiß, wie groß die Rolle unserer Psyche im Hinblick auf eine ausbleibende Schwangerschaft sein kann.

**einfach gesund:** *Oft hört man als Frau mit unerfülltem Kinderwunsch Sätze wie „Setz’ dich nicht so unter Druck, dann wird’s schon klappen“. Ist Kinderkriegen also ausschließlich eine Frage des Kopfes?*

**Mag. Katrin Hofer:** Nein, keinesfalls. Es gibt genügend körperliche Faktoren, die

eine erfolgreiche Schwangerschaft verhindern. Sowohl beim Mann, was sein Spermogramm angeht, als auch bei der Frau, wo es vielfache körperliche Ursachen gibt: Hormone, Schilddrüsenprobleme oder Verwachsungen, um nur einige zu nennen. Daher empfehle ich immer auch die Abklärung körperlicher Ursachen – sowohl beim Mann als auch bei der Frau – wenn es mit einer Schwangerschaft nicht klappen will.

**Und doch haben Sie sich auf psychotherapeutischer – sprich auf seelischer Ebene – auf dieses Thema spezialisiert?** Ja, denn unsere Psyche – vor allem unser Unbewusstes – kann einen faszinierend großen Einfluss auf unseren Körper haben. Das heißt, selbst wenn körperlich alles in Ordnung ist, kann unsere Seele eine Art Veto einlegen und eine erfolgreiche Schwangerschaft erschweren. Hier setzt ein Teil meiner Arbeit an – das heißt: Ich schaue mit meinen KlientInnen, woher eine mögliche Blockade kommt, wie diese entstanden ist und vor allem wie sie bearbeitet werden kann.

**Woher können solche Blockaden kommen bzw. was können überhaupt psychische Gründe sein, die das Kinderkriegen erschweren?**

Das ist natürlich absolut individuell und braucht bei jeder einzelnen Frau eine ganz persönliche Analyse. Allgemein kann ich aus meiner Erfahrung aber sagen, dass sowohl Einflüsse aus der Erziehung, vergangene Schwangerschaftsabbrüche, Fehlgeburten, die Beziehung zur eigenen Mutter, Missbrauchserlebnisse und zu hohe ideale sowie Ansprüche an sich selbst als auch äußerer Druck den Kinder-

wunsch beeinflussen können. Das heißt noch lange nicht, dass eine erfolgreiche Psychotherapie letztlich eine Schwangerschaft garantieren kann, aber sie ist eine wesentliche Methode, um unbewusste Hindernisse sichtbar zu machen.

**Wenn nun eine körperliche Ursache, wie ein schlechtes Spermogramm oder ein zu kurzer weiblicher Zyklus gefunden wurden oder sich ein Paar bereits in Kinderwunschbehandlung befindet, macht eine Psychotherapie dann überhaupt noch Sinn?**

Auf jeden Fall. Denn gerade eine hormonelle Kinderwunschbehandlung kann eine unfassbare psychische Belastung für die Beteiligten selbst und für die Partnerschaft sein. Psychotherapie in Form der Entlastung kann hier maßgeblich sein, um mit dem Druck, der Hoffnung und der möglichen Enttäuschung umgehen zu können.

Mag. Katrin Hofer ist Psychoanalytikerin und setzt sich seit Beginn ihrer Arbeit intensiv mit den Themen Schwangerschaft, Mutterschaft und unerfüllter Kinderwunsch auseinander. Sie lebt und arbeitet in freier Praxis in Wien.



[www.unerfuellter-kinderwunsch.at](http://www.unerfuellter-kinderwunsch.at)



# VELNATAL<sup>®</sup> plus

Sie haben einen Kinderwunsch, sind bereits schwanger oder das Baby ist schon da? **VELNATAL plus** unterstützt Sie in Ihrer Vitaminversorgung und fördert die Entwicklung Ihres Kindes. **Schwangerschaftsvitamine mit wertvoller Omega-3-Fettsäure aus Algen.**



**Treue-Aktion  
Jetzt teilnehmen!**



Nehmen Sie an unserer Treue-Aktion teil und sichern Sie sich Ihre Gratispackung! Hier finden Sie alle Informationen:

[www.schwangerschaftsvitamine.at](http://www.schwangerschaftsvitamine.at)

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.