

Birgit Haus

**DER UNERFÜLLTE KINDERWUNSCH  
IM SPIEGEL DER SEELE**



BIRGIT  
HAUS

# DER UNERFÜLLTE KINDERWUNSCH IM SPIEGEL DER SEELE

Deine tiefe Sehnsucht verstehen,  
Blockaden lösen und zu neuer  
Gelassenheit finden



 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Hinweise, Ratschläge und Behandlungsvorschläge sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche oder therapeutische Abklärung. Für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung muss stets ein Arzt oder Therapeut aufgesucht werden. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Trotz sorgfältiger Recherche und Nachforschungen konnten leider nicht alle Rechteinhaber ermittelt werden. Bei berechtigten Ansprüchen wenden Sie sich bitte an den Verlag.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2024 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: zero-media.net, München  
Umschlagmotive: © FinePic®, München  
Innenteilabbildungen: © kittikornPH / stock.adobe.com  
Redaktion: Ralf Lay  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-31206-1

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

*Für meine Mutter*

*Als dein Wunschkind habe ich das Licht der Welt erblickt.*

*Als dein Wunschkind habe ich deine Nöte ertragen  
und meine Einsamkeit entwickelt.*

*Als dein Wunschkind hast du, als ich groß wurde,  
dir meine Nöte angehört, mich gehalten, geliebt und geheilt.*

*Als deinem Wunschkind gabst du mir den Impuls,  
dieses Buch zu schreiben.*

*Als dein Wunschkind habe ich es getan  
und mir meinen Traum,  
mein Wissen und meine Erfahrungen zu teilen,  
mit deiner Rückendeckung erfüllt.*

*Danke, Mami!*

*Ich liebe dich!*

*Dein Wunschkind*

## Über die Kinder

»Eure Kinder sind nicht eure Kinder.

Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst.

Sie kommen durch euch, aber nicht von euch.

Und wenngleich sie bei euch sind, gehören sie euch doch nicht.

Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, doch nicht eure Gedanken,  
denn sie haben ihre eigenen.

Ihr dürft ihrem Körper eine Wohnstatt geben, aber nicht ihren Seelen,  
denn diese wohnen im Haus von morgen, das ihr nicht aufsuchen könnt,  
nicht einmal in euren Träumen.

Ihr könnt euch bemühen, wie sie zu sein, aber trachtet nicht danach,  
sie euch gleich zu machen.

Denn das Leben geht weder zurück noch verharrt es im Gestern.

Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder  
wie lebende Pfeile ausgeschickt werden.

Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit, und er spannt  
euch mit seiner Kraft, auf dass seine Pfeile schnell und weit fliegen.

Lasst eure Spannung in der Hand des Schützen auf die Freude zielen,  
denn so, wie er den Pfeil im Fluge liebt,  
liebt er zugleich den straffen Bogen.«<sup>1</sup>

Khalil Gibran

# INHALT

Vorwort . . . . .	11
Einleitung . . . . .	16
Vom Umgang mit diesem Buch . . . . .	22
Kleines psychologisches Wording . . . . .	25
<b>DIE EIGENE KINDHEIT UND DEIN KINDERWUNSCH . . . . .</b>	<b>47</b>
Zwei Strategien bei einer problematischen Kindheit . . . . .	48
Glaubenssätze: Von der Fremd- zur Selbstbestimmung . . . . .	50
Dialogische Achtsamkeit mit dem Inneren Kind . . . . .	53
Selbstliebe oder Die Beziehung zum eigenen Inneren Kind . . . . .	60
Positive Gefühle als Wegbereiter zum eigenen Kind . . . . .	69
Exkurs: Die Polyvagal-Theorie . . . . .	76
Unsere zweite Geburt . . . . .	80
<b>DER KINDERWUNSCH IM MODELL DER PSYCHOSYNTHESE . . . . .</b>	<b>82</b>
Personale und Transpersonale Psychosynthese . . . . .	82
Die Beziehung von Lieben und Wollen . . . . .	84
Die vier Aspekte des Willens . . . . .	86
Wünsche im Unterschied zum Willen . . . . .	90
Das Kind als Frucht einer Polarität . . . . .	92
Die Ganzheit des Menschen in der Psychosynthese . . . . .	95
Der Kinderwunsch zwischen Natur und Wissenschaft . . . . .	97

<b>DER PERSONIFIZIERTE KINDERWUNSCH UND SEINE INNERE VERHINDERUNG</b> . . . . .	102
Annas und Pauls Geschichte . . . . .	102
Die Entdeckung der KiWu-TP und ihres Inneren Verhinderers – eine Anleitung für deinen Prozess . . . . .	114
<b>MÄRCHEN ALS WEGWEISER ZUR WUNSCHERFÜLLUNG</b> . . . . .	151
Das Grimm'sche Märchen »Die drei Federn« . . . . .	152
Das Geheimnis der Wunscherfüllung verstehen . . . . .	155
Was wir vom Märchen lernen können . . . . .	157
Was es heißt, sich seinen Gefühlen anzuvertrauen . . . . .	160
<b>DER PROZESS DES WEGS IN DEIN KÖNIGREICH DER ELTERNCHAFT</b> . . . . .	163
Die Einstimmung auf den Prozess . . . . .	164
Ein Lösungsansatz mithilfe des Märchens . . . . .	167
Fallbeispiele im Spiegel des Märchens . . . . .	183
<b>KRANKHEITEN ALS UNBEWUSSTES NEIN ZU EINEM KIND</b>	191
<b>DIE SCHWANGERSCHAFT ALS MOTIV IN TRÄUMEN</b> . . . . .	202
Amplifikationen rund um das Symbol Schwangerschaft . . . . .	205
Wegweiser aus der Nacht . . . . .	208
<b>VOM TIEFEREN SINN IM UNERFÜLLTEN KINDERWUNSCH</b>	209
Zweierlei Leid und zweierlei Glück . . . . .	209
Das Schicksal der Verhinderung als Chance . . . . .	211



<b>DAS WUNSCHKIND ALS ERSATZ FÜR ANDERE</b>	
<b>LEBENSZIELE</b> .....	216
Die projizierte Erlösung .....	216
Der unerfüllte Wunsch nach einem weiteren Kind .....	218
<b>FÜR MÄNNER: »HILFE! MEINE PARTNERIN WILL (K)EIN KIND VON MIR!«</b> .....	221
Wenn Männer keine eigenen Kinder haben (wollen) .....	221
Wer bin ich als Mann? Oder will ich nur kein Kind? .....	223
»Sie« will kein Kind von »ihm« .....	225
<b>DIE ENTWICKLUNG EINER ZUKUNFTSVISION EIGENER ELTERNCHAFT</b> .....	228
Ein Wort zum Schluss .....	237
Danke an die Fügungen meines Lebens .....	239
<b>ANHANG</b> .....	241
Verzeichnis der Übungen .....	241
Weiterführende Literatur .....	242
Anmerkungen .....	245
Register .....	251
Hilfreiche Seminare und Kontakt .....	255



## VORWORT

Kaum ein »Scheitern« trifft uns so bis ins Mark wie der unerfüllte Kinderwunsch. Das, was eigentlich von der Schöpfung als das Natürlichste auf der Welt vorgesehen und unsere biologische Bestimmung ist, uns zu vermehren, bleibt uns versagt.

Doch warum ist das eigentlich so schlimm? Warum können wir das kaum aushalten, wenn wir uns Kinder wünschen und keine bekommen?

Wenn wir uns auf der anderen Seite den Buchmarkt anschauen, wie viele Ratgeber es über Kindererziehungsfragen und die Bewältigung von Problemen mit Kindern gibt, scheint sich hinter dem Wunsch nach einem Kind vielleicht etwas ganz anderes zu verbergen als der Alltag, der uns später als Eltern erwartet. Daher lade ich dich mit meinem Buch zu einer Entdeckungsreise nach innen ein, die dich gleichermaßen deine unbewussten »Inneren Verhinderer« wie auch die verborgenen Motive hinter der Sehnsucht nach einem Kind aufspüren lässt.

Als Expertin für Innere-Kind-Arbeit beschäftige ich mich seit 30 Jahren mit der frühen Biografie von Menschen und den daraus resultierenden Folgen für ihr eigenes erwachsenes Leben und ihre Beziehungswelt. Diese Arbeit hat mir erstaunliche Erfahrungen mit Frauen beschert, die nach lange währendem unerfülltem Kinderwunsch durch eine besondere Nähe zu ihrem »Inneren Kind« sofort schwanger wurden, nachdem sie an meinem siebentägigen Inneren-Kind-Seminar teilgenommen hatten. Andere erkannten, dass sich hinter ihrem Kinderwunsch eine tiefe Sehnsucht nach sich selbst und der Erfüllung ihrer eigenen Bestimmung verbarg.

Daher will ich dir in meinem Buch an authentischen Beispielen – bei denen die Namen aus personenschutzrechtlichen Gründen geändert wurden – zeigen, wie wir dem Gelingen oder Nichtgelingen einer Schwangerschaft aus psychologischer Sicht auf die

Spur kommen können. Es scheint nicht einfach eine dunkle »Macht des Schicksals« zu sein, wenn Frauen nicht schwanger werden oder Männer ein schlechtes Spermogramm diagnostiziert bekommen.

Als Traumatherapeutin wage ich die These, dass es bei uns Frauen Zusammenhänge zwischen der Verfassung unseres Nervensystems und unserer Hormonausschüttung für eine stabile Schwangerschaft gibt. Der amerikanische Psychiater und Neurowissenschaftler Stephen Porges sowie die Therapeutin Deb Dana erklären diese Wechselwirkungen mit der sogenannten Polyvagal-Theorie, auf die wir noch zu sprechen kommen.<sup>2</sup> Sie machen deutlich, dass vor allem unser Sicherheitsgefühl eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit und eine natürliche Homöostase im Körper ist.

Die Psychosynthese – auf die wir ebenfalls noch näher eingehen – als modernes therapeutisch wirksames Verfahren setzt die Arbeit mit inneren Bildern als eine Möglichkeit ein, die emotional-leibliche Verfassung des Klienten oder der Klientin griffiger zu erfassen und zu lernen, besser mit sich selbst umzugehen. Diese inneren Bilder verstehen wir als eine Ausdrucksform unserer Seele, über die sie sich unserem Bewusstsein mitzuteilen versucht. Das hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern leitet sich aus der tiefenpsychologischen Erfahrung der Arbeit mit Träumen ab. Denn auch nachts in unseren Träumen »klopfen« ganz unwillkürlich spontane Bilder aus den Tiefen unserer Seele an die Tür unseres Bewusstseins, die nach Aufmerksamkeit verlangen.

Wenn wir uns nun auf die Reise des »unerfüllten Kinderwunschs im Spiegel der Seele« begeben, kommen wir nicht umhin, uns manchmal auch mit verborgenen unbewussten Ängsten oder aus der Kindheit stammenden überlagernden Glaubenssätzen zu beschäftigen, die uns bis in die Gegenwart verunsichern können.

Mir ist bewusst, dass es im Kontext der heutigen Schulmedizin radikale Leugner des psychischen Einflusses auf die Erfüllung des

Kinderwunschs gibt. Da meine Erfahrung aber eine andere ist, richtet sich mein Buch vor allem an die Leserinnen und Leser, deren unerfüllter Kinderwunsch – nach dem Ausschluss medizinischer Ursachen – unerklärlich ist. Und die offen sind, sich nicht allein der Technik und der Wissenschaft zu verschreiben, deren Wert ich nicht in Zweifel ziehe, sondern die bereit sind, auch ihrer eigenen Seele zu lauschen, sich mit ihr zu verbinden, bevor sie neues Leben zeugen und damit einer neuen Seele zur Geburt verhelfen.

Die Methoden der Psychosynthese bieten unserem autonomen Nervensystem (ANS) die Möglichkeit, es in einen Zustand der Sicherheit zu versetzen, der die Grundvoraussetzung für eine Schwangerschaft schafft. Welche Bedeutung der Zustand von Sicherheit für die Spermienproduktion des Mannes bedeutet, gilt es wahrscheinlich noch wissenschaftlich zu erforschen. Gewiss ist jedoch, dass der weibliche Organismus keine Schwangerschaftshormone ausschüttet, wenn er sich in Gefahr erlebt. Dafür muss keine reale äußere Gefahr bestehen, sondern auch meine eigenen (vielleicht unbewussten) Ängste und Unsicherheiten mit meinem Partner können ein Katalysator dafür sein.

Das psychologisch Relevante an dieser Aussage ist, dass das Gehirn mit seiner Neurozeption, also der unbewussten Einschätzung von Gefahr oder Sicherheit, nicht immer an der objektiven Realität bemessen wird, sondern oft durch Trigger fehlgeleitet werden kann. Infolgedessen kann der Körper sich nicht auf eine Schwangerschaft einlassen, sodass es zwar zu einer Befruchtung einer reifen Eizelle kommen kann. Diese findet jedoch möglicherweise nicht den Weg in die Gebärmutter oder trifft dort nicht auf eine Körperchemie, in der sie sich einnisten und reifen könnte.

In inneren Bildern habe ich mit Frauen erlebt, dass »ihr Wunschkind« in einem inneren Dialog sagte, es wolle nicht zu ihnen kommen, weil es nicht die richtigen Rahmenbedingungen im Leben der

zukünftigen Mutter vorfand. Bei einer Klientin wurde ich regelrecht Zeugin davon, dass sich die Seele des Kindes dagegen wehrte, jetzt schon zu ihr zu kommen, weil ihr der Beruf und ihre Karriere mit 32 Jahren noch deutlich wichtiger waren, als sich ganz auf ein Kind einzulassen. Dazu später mehr.

Aber was ist eigentlich die »Seele«? Mein Kollege Harald Reinhardt hat sie einmal als das »im Leib strömende Leben« bezeichnet. Vor dem Hintergrund, dass sich hinter fast allen Körpersymptomen auch psychische Botschaften entdecken lassen, ist es lohnenswert, sich diesem Nein des Körpers im unerfüllten Kinderwunsch einmal genauer zuzuwenden.

Gerade die Arbeit mit inneren Bildern, Träumen und insbesondere die Innere-Kind-Arbeit, die auch immer Entsprechungen auf der körperlichen Ebene zeigen, kann uns helfen herauszufinden, was sich symbolisch hinter dem Kinderwunsch verbirgt. Denn es ist ein großer Unterschied, ob eine Frau *einfach schwanger* werden, ein *Kind haben* oder *Mutter werden* will. Das alles sind sehr unterschiedliche Motivationen. Nicht für alle Frauen ist es beispielsweise das größte Glück, Mutter zu sein, wohl aber attraktiv, ein Kind zu haben.

In diesem Buch will ich dich deshalb gern bei der Hand nehmen und dich in zahlreichen Übungen auf deiner inneren Selbstentdeckungsreise begleiten. Dabei kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass diese Reise vielleicht die spannendste im Leben überhaupt ist. Du wirst dich auf diesem Weg selbst immer mehr entdecken. Im besten Fall spielt es am Ende keine Rolle mehr, ob du ein Kind bekommst oder (jetzt noch) nicht. Die Ursache dafür wird sein, dass du vielleicht neugieriger auf dich selbst geworden bist oder vielleicht mehr mit dir selbst in Einklang leben kannst. Dann kannst du endlich aufhören, das »Nichtgelingen« als ein persönliches Scheitern oder Versagen zu interpretieren. Vielleicht wird es dir sogar möglich werden

zu erfahren, dass es andere Bedürfnisse in deinem Unbewussten gibt, denen deine Seele im Moment noch Vorrang gibt und die zuerst beachtet werden wollen.

Auf jeden Fall handelt es sich bei meinem Buch nicht um einen Ratgeber, der dir erklärt, »wie das mit dem Kinderkriegen geht«. Das wurde schon hinreichend getan.<sup>3</sup> Mein Buch ist vielmehr der Versuch, dir einen anderen Zugang zu einer Dimension zu verschaffen, die es verständlich werden lässt, warum es bei dir oder euch bisher nicht geklappt hat und wie du und ihr mit der daraus resultierenden Ohnmacht besser klarkommen könnt.

Es geht darum zu lernen, mit dem »Nicht-Fassbaren« umzugehen und sich wieder so mit der inneren Natur zu verbinden, dass sich unsere natürliche Fruchtbarkeit zu entfalten vermag. Dafür kann es sehr hilfreich sein, das Thema »Elternschaft und Kinder« über die Erfahrungen deiner eigenen Kindheit so weit in Theorie und angeleiteten Übungen zu erschließen, dass du, aus einer tiefen Selbsterfahrung heraus, deine Beziehung zu dir selbst und damit auch deinem Inneren Kind verbessern kannst. Das ist der effizienteste und meistens auch der schnellste Weg zur Fruchtbarkeit, wenn es keine medizinischen Erklärungen gibt.

## EINLEITUNG

Die verborgene Macht der Seele im (unerfüllten) Kinderwunsch können wir meistens erst aus der Rückschau erkennen. Wie oft habe ich bereits von Menschen Sätze wie den folgenden gehört: »Als wir überhaupt nicht mehr damit gerechnet hatten, ein Kind zu bekommen, da hat es auf einmal geklappt.« Sei es, dass die Paare ein Kind adoptiert hatten, nach mehreren Jahren der verzweifelten Versuche mit künstlicher Befruchtung aufgegeben hatten, als sie endlich eingewilligt hatten, auch ohne ein Kind ein glückliches und sinnerefülltes Leben führen zu können, als es nach einer heftigen Krise eine neue frische Verliebtheit mit nie erlebter leidenschaftlicher Sexualität gab oder als die Vorbereitung der Hochzeit so viel Aufmerksamkeit schluckte, dass der Kinderwunsch vergessen wurde.

Diese kleine Auswahl möglicher Hintergründe für eine überraschende Schwangerschaft – nach Jahren des Nichtgelingens – deutet bereits darauf hin, dass ein Loslassen von der »zwingenden« Absicht, ein Kind bekommen zu *müssen*, offensichtlich hilfreich zu sein scheint.

Wahrscheinlich hast auch du schon solche Geschichten gehört. Doch genau dieses Loslassen scheint in der Phase des aktiven Kinderwunschs die größte Herausforderung zu sein. Hier könnte sich die Frage auftun: »Wie soll ich das nur schaffen, das loszulassen, was ich mir am sehnlichsten wünsche?«

Aber vielleicht hilft es dir zu erfahren, dass mehrere medizinische Studien sogar nachweisen konnten, dass die »übertriebene Konzentration auf die Empfängnis zur vorzeitigen Reifung der Eizelle im Eierstock führen kann und dadurch unterentwickelte Eizellen abgestoßen werden, die für eine Befruchtung ungeeignet sind«.<sup>4</sup>

Dieses Wissen um die physiologische Reaktion des Körpers auf den psychischen Druck – der durch den unerfüllten Kinderwunsch im Laufe der Zeit immer größer wird – könnte sicherlich betroffe-



nen Frauen manches Leid ersparen. Denn offensichtlich wehrt sich etwas im System und vielleicht auch in deiner eigenen Seele gegen das »Erzwingen« eines Kindes.

»Loslassen« ist nicht zu verwechseln mit »fallenlassen« im Sinne von »aufgeben«, sondern könnte auch heißen, sich auf etwas anderes zu fokussieren als unaufhörlich auf den unerfüllten Kinderwunsch, zum Beispiel auf die eigene Geschichte oder die eigene Kindheit.

Diese Aufmerksamkeitsverschiebung hat den Vorteil, dass wir etwas über uns selbst entdecken können, was uns bisher nicht bewusst war. Auf diesem Wege können wir uns beispielsweise damit beschäftigen, welche Prägungen wir selbst in uns tragen. Wie war es, das Kind meiner Eltern zu sein? Wie habe ich meine Eltern erlebt? Wie war meine Mutter im Umgang mit mir? Wie war mein Vater im Umgang mit mir? Wie gingen meine Eltern miteinander um? Welches Modell von Elternschaft habe ich durch die Erfahrungen mit meinen Eltern verinnerlicht? Und wie wirkt sich das alles heute noch auf mich, meinen Umgang mit mir selbst und mit anderen aus?

Und wie würde ich, infolge dieser Erfahrungen, meine eigene Elternrolle gern anders ausfüllen?

Dieser Auszug möglicher Fragen wird uns später noch einmal begegnen. An dieser Stelle will ich nur schon einmal darauf hinweisen, dass die Beschäftigung mit dem eigenen Leben im Hinblick auf manche Verhinderungen sehr spannend und vor allem aufschlussreich ist.

Aus den frühen biografischen Erfahrungen leiten sich auch sehr viele irrationale Ängste ab, bei denen es nicht reicht, sie intellektuell zu verstehen. Es ist auch wichtig, sie in ihrer Wirkung emotional zu erleben und im Körper zu spüren.

Unbewusste Ängste, von denen es ganz viele gibt, haben *immer* einen starken Einfluss auf die Ausschüttung unserer Hormone, die wiederum verantwortlich sind für die Entstehung einer Schwan-

gerschaft. Sie lösen auch Stress aus. Und wenn *Ängste und Stress* sich »paaren«, dann gibt es in der Regel *kein Kind*.

Unser autonomes Nervensystem, das alle »automatisch« ablaufenden Prozesse im Körper steuert, muss sich sicher fühlen, damit es sich empfängsbereit für eine Schwangerschaft machen kann. Und Angst ist das Gegenteil von Sicherheit.

In dem Moment, in dem die Amygdala – der »Mandelkern« im Stammhirn, der in der Traumatherapie gern auch der »Rauchmelder für Gefahr« genannt wird – Alarm signalisiert, werden die entsprechenden Defensivsysteme aktiviert, wie Kampf, Flucht oder Totstellreflex, die unser Überleben sichern sollen. Da die Einschätzung der Umgebung durch die Amygdala jedoch autonom vom Gehirn gesteuert wird, ohne dass eine Überprüfung durch unser Bewusstsein stattfindet, kann es leicht passieren, dass sie Gefahren sieht, wo heute keine mehr sind.

## DAS KIWU-TAGEBUCH

Ein hilfreicher, fast unverzichtbarer Wegbegleiter für die Kinderwunsch-(KiWu-)Abenteuerreise zu zweit ist die Anschaffung dreier leerer Bücher, nennen wir sie »KiWu-Tagebücher« – für jeden von euch ein eigenes und eines für euch beide zusammen als Paar. In diesen leeren Büchern könnt ihr alles dokumentieren, was euch in eurer Kinderwunsch-Zeit widerfährt, was sich innerlich bewegt, welche Teilpersönlichkeiten ihr entdeckt, welchen sinnvollen »Zufällen« (Synchronizitäten, später dazu mehr) ihr auf eurem Weg begegnet und dergleichen mehr.

Bei den Listen für euch als Paar könnt ihr dann jeweils auch Spalten für »sie« und »ihn« vorsehen.

Dieses Phänomen hat vor allem bei Menschen mit entwicklungs-traumatischen Belastungen eine besondere Relevanz.<sup>5</sup> Gerade im Zusammenhang mit dem unerfüllten Kinderwunsch haben unsere biografischen Prägungen eine spezielle Bedeutung. Unter Angst geht unser autonomes Nervensystem in einen Verteidigungsmodus, der dem *Überleben* dient. Deshalb lade ich dich gleich zu Beginn meines Buches zu einer kleinen Selbstreflexion ein.



## Übung zur Einstimmung auf den Kinderwunsch

Stell dir einmal die folgende Frage:

»Was steht mir im Weg, meinen Kinderwunsch loszulassen?«

Dazu mach dir am besten eine Liste, in der du alle Argumente tabellarisch aufzählst, die dir im Weg stehen, deinen Kinderwunsch loszulassen. Hier kannst du einmal auf deinen Körper achten:

- Welche Empfindungen stellst du dabei fest?
- Wie fühlt sich der Körper an, wenn du alles auflistest, was dir im Weg steht, deinen Kinderwunsch loszulassen?

Da mein bevorzugtes therapeutisches Verfahren die Psychosynthese ist, die das Leben in Polaritäten (Gegensätzen) betrachtet, bitte ich dich gleich zu Beginn, auch eine Liste mit Antworten zu folgenden Fragen zu machen, bevor du dieses Buch weiterliest:

- Was motiviert mich, ein Kind bekommen zu wollen?
- Wie stelle ich mir ein Leben mit Kind vor?
- Welche Vorteile hat es, jetzt (schon) ein Kind zu bekommen?
- Welche Nachteile könnte es haben, jetzt (schon) ein Kind zu bekommen?