

**Iris Enchelmaier**

# **Abschied vom Kinderwunsch**

Ein Ratgeber für Frauen,  
die ungewollt kinderlos geblieben sind

**Kreuz**

**UA**

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Wenn das Wunschkind ausbleibt</b>	<b>11</b>
<i>»Ich wollte nie zu denen gehören,     deren Leben daran zerbricht.« Ein Interview</i>	16
Den »richtigen« Zeitpunkt finden	19
Sich der Endgültigkeit nähern	21
Wenn das Aufhören nicht gelingen mag	28
<b>Abschied vom nie geborenen Kind</b>	<b>31</b>
Abschied bedeutet trauern	32
Die Trauerphasen	35
Hilfen beim Abschiednehmen	39
Das Ritual - Schwelle in ein neues Leben	39
Anerkennung der Leistungen - Entsorgung von Altlasten	41
Vorbilder	45
Selbsthilfegruppen - Geteiltes Leid ist halbes Leid	46
Wenn der Kummer am Leben hindert - Möglichkeiten therapeutischer Begleitung	49
Was sonst noch helfen kann - Tipps zum Ausprobieren und Experimentieren	53
Was den Abschied erschwert - Wenn Kinder einen Zweck erfüllen sollen	54
<b>Es gibt ein Leben danach</b>	<b>57</b>
Gleiches Schicksal - ungleicher Umgang	58
Unterschiedliche Lebenswelten	59

Unterschiedlichkeit als Chance	64
» <i>Wir haben gelernt, besser miteinander umzugehen.</i> «	
<i>Ein Interview</i>	69
Umgang mit Schuldgefühlen	79
Das soziale Umfeld -	
Annäherung an ein gegenseitiges Verstehen	85
Kinderlose erzeugen Sprachlosigkeit	86
Familienphase - Teil eines »normalen« Lebens	88
Entmystifizierung der Mutterrolle	92
Mut zur individuellen Weiblichkeit	97
Sexualität - Lust statt Frust	100
<b>Motiven für den Kinderwunsch</b>	
<b>auf anderem Wege begegnen</b>	<b>103</b>
Vom Wunsch, etwas in die Welt zu bringen	104
»... <i>dass sich die Welt nur ein ganz kleines bisschen</i>	
<i>verändert, dadurch, dass ich hier bin.</i> « <i>Ein Interview</i>	108
Angst vor der Einsamkeit im Alter	114
» <i>Alleine bin ich nicht.</i> « <i>Ein Interview</i>	119
<b>Einem fremden Kind ein Zuhause geben</b>	123
Adoption - Annahme an Kindes statt	126
Adoptionsformen	127
Bewerbungs                            verfahren	128
Vollzeitpflege	131
» <i>Wir alle fühlen uns als Familie...</i> « <i>Ein Interview</i>	133
Glossar	139
Wo Paare Unterstützung finden	143
Literaturhinweise	157
Danksagung	159