

Glück und Zufriedenheit in der Kinderwunschzeit I – Was macht glücklich?

Doris Wallraff

*»Ich will am Ende meines Lebens nicht feststellen,
dass ich es nur in der Länge gelebt habe.
Ich will es auch in seiner Breite leben«
Diane Ackerman*

Das größte Verlangen der meisten Menschen ist es, glücklich zu sein. Entsprechend viel tun sie in der Absicht, glücklich zu werden. Dennoch gelingt das nicht immer. In einer Lebensphase, in der man sich ein Kind wünscht und nicht weiß, ob dieser existenzielle Wunsch je in Erfüllung gehen wird, fühlen sich einige Menschen gar nicht mehr glücklich. Positive Gefühle sind selten, negative wie Angst, Trauer, Wut, Neid, Nervosität, Scham und Überforderung dominieren. Trotz allem gelingt es einigen Menschen, glückliche Momente zu erleben und mit vielen Lebensbereichen zufrieden zu sein. Vergleichbare Lebensumstände lösen sehr unterschiedliche Gefühle aus:

Jürgen und Daniela wünschen sich seit zwei Jahren erfolglos ein Kind. Nach einer langen Zeit des Wartens, umfangreicher Zykluskontrolle und Clomifenbehandlung hat sich herausgestellt, dass Jürgen nur eingeschränkt zeugungsfähig ist. Für ihn bricht eine Welt zusammen. Sein Selbstverständnis als Mann ist dahin. Obwohl er das Gefühl hat, nichts an der Situation ändern zu können, grübelt er unablässig darüber nach. Jürgen ist es gewohnt, seine Probleme mit sich selbst auszumachen. So hat er jetzt auch keine Freunde, mit denen er darüber sprechen könnte. Mit seiner Frau ist ein vernünftiges Gespräch nicht mehr möglich. Sie bricht bei jeder Kleinigkeit in Tränen aus. Jürgen gibt sich die Schuld daran und befürchtet, dass sie ihn verlassen wird. Er hat an nichts mehr Freude, was sich auch auf seine Motivation und seine

Leistungen in der Arbeit auswirkt. Seine Arbeit macht ihm keinen Spaß. Glücklich fühlt er sich überhaupt nicht mehr.

Auch Martina und Stefan versuchen seit zwei Jahren ein Kind zu bekommen. Auch bei ihnen liegt die Ursache des Wartens in der eingeschränkten Fertilität des Mannes. Auch Stefan fühlt sich am Ende eines erfolglosen Zyklus niedergeschlagen. Ihm gelingt es dennoch, seine Lebensfreude nicht zu verlieren. Im Hinblick auf den Kinderwunsch hat er gemeinsam mit Martina vereinbart, welche Behandlungsschritte sie gehen wollen. Obwohl er die Situation nach wie vor optimistisch sieht, stellt er auch Überlegungen an, wie es im Fall eines erneuten Rückschlags weitergehen könnte. Er sorgt dafür, dass sie beide möglichst viele schöne Momente erleben, und konzentriert sich auch auf andere Projekte. Gerade erst hat er seine Arbeitsstelle gewechselt und so neue Motivation geschöpft. Mit Leidenschaft geht er seinen Hobbys nach und unternimmt häufig etwas mit Freunden in der Natur. Viel Anerkennung bekommt er im Sportverein, wo er sehr engagiert eine Fußballmannschaft trainiert. Im Allgemeinen fühlt er sich durchaus glücklich.

Was macht Menschen glücklich?

Es gibt keine einheitliche Definition von Glück. Glück ist im weitesten Sinn ein Überbegriff und steht für eine Vielzahl positiver Gefühle. Glück zeigt sich in unterschiedlichster Form, es kann rauschhaft-euphorisch sein, aber auch heiter, still und gelassen. Manche Menschen bezeichnen sich als glücklich, wenn sie über längere Zeit zufrieden sind und möglichst wenig negative Gefühle wie Ärger, Stress und Trauer haben. Andere möchten möglichst viel Spaß haben, Vergnügen und Freude erleben. Manche Menschen macht es glücklich, sich einer anderen Person oder Aufgabe selbstvergessen hinzugeben, wieder andere fühlen sich erfüllt, wenn sie sich persönlich entwickeln und verwirklichen können. Was den einen glücklich

macht, kann für den anderen abstoßend sein. Glück ist individuell und subjektiv, jeder ist sein eigener Glücksexperte. Glück hat viele Gesichter:



Erst seit Ende der 1990er Jahre machen sich Psychologen und Sozialwissenschaftler vermehrt Gedanken darüber, was Menschen glücklich macht. Insbesondere die Wissenschaftler der »Positiven Psychologie« haben inzwischen intensiv danach geforscht, unter welchen Umständen sich Menschen zufrieden mit ihrem Leben fühlen und vermehrt positive Gefühle erleben. Sie unterscheiden zwei Formen von Glück: »Hedonistisches Glückserleben« umfasst Freude, Lust, Vergnügen. Kurzfristige positive Erlebnisse und Erfahrungen wie ein köstliches Essen, ein Spaziergang in der Natur, guter Sex oder ein Kompliment erzeugen hedonistische Glücksgefühle. Glück und Wohlbefinden wird dadurch erreicht, dass die Summe aller positiven Empfindungen größer ist als die der negativen. »Eudaimonisches Glückserleben« wird verursacht, indem man gemäß den eigenen Werten lebt und etwas dazu beiträgt, die Welt und das große Ganze zu verändern. Glück und Wohlbefinden wird dadurch erreicht, dass man mehr gute als schlechte Taten vollbringt und nach dem objektiv Guten, Richtigen und Sinnvollen strebt, wie z. B. Mitmenschen zu unterstützen oder etwas zur Gemeinschaft beizutragen. »Lebe, wie du, wenn du stirbst, wünschen wirst, gelebt zu haben« (Christian Fürchtegott Gellert).

Was unterscheidet glückliche Menschen von weniger glücklichen? »So glücklich wie ich gibt es keinen Menschen unter der Sonne«, ruft Hans im Glück im gleichnamigen Märchen aus, nachdem er seinen mühsam erarbeiteten Klumpen Gold gegen ein Pferd eingetauscht hat, das Pferd gegen eine Kuh, die Kuh gegen ein Schwein, das Schwein gegen eine Gans und die Gans gegen einen Schleifstein, der schließlich in einen Brunnen

gefallen ist. Hans hat überhaupt nichts mehr – außer seinem Glück. Ist es Hans' Leichtigkeit des Seins, die ihn glücklich sein lässt, egal was geschieht?

Wissenschaftler sind sich einig darin, dass es tatsächlich so etwas wie ein glückliches Naturell gibt. Bestimmte Persönlichkeitseigenschaften sind im Lebenslauf außerordentlich stabil. Etwa fünfzig Prozent des Glücksempfindens sind genetisch festgelegt. Selbstverständlich gibt es kein spezifisches »Glücks-Gen«, aber eine erbliche Veranlagung dafür, glücklicher durchs Leben zu gehen. Möglicherweise ist Stefan, aus dem Beispiel vom Anfang dieses Kapitels ebenso wie Hans im Glück, mit Genen ausgestattet, die ihn das Leben leichter genießen lassen. Offensichtlich gelingt es ihm aber auch, das Beste aus seiner Veranlagung zu machen. Ein Teil des Glücksempfindens ist genetisch festgelegt – auf den anderen Teil kann jeder selbst Einfluss nehmen. Was also führt noch zu dem Gefühl, glücklich zu sein?

Glück durch Geld, Arbeit und Freizeitgestaltung

Das Märchen von Hans im Glück legt nahe, dass materieller Reichtum keine große Bedeutung dafür hat, wie glücklich sich ein Mensch fühlt. Fühlt sich, wer frei ist von Gut und Geld, am glücklichsten? Ganz so wie im Märchen ist es in der Realität nicht: Kein Geld zu haben, macht unglücklich, bis zu einem Brutto-Haushaltseinkommen von ca. 75 000 Euro macht mehr Geld glücklicher, weil damit nicht nur die wichtigsten Bedürfnisse erfüllt werden können und ein gewisses Maß an Sicherheit gewährleistet ist, sondern auch Selbstbestimmung und freie Gestaltung des Lebens ermöglicht werden. Das erstaunliche Ergebnis vieler Untersuchungen ist jedoch, dass noch mehr Geld nicht glücklicher macht, auch wenn die enorme Zeit und Kraft, die die meisten Menschen unserer Gesellschaft in ihre Karriere investieren, den gegenteiligen Anschein erwecken. Gibt jemand viel Geld für materielle Werte aus, macht ihn das höchstens kurzfristig glücklich, denn die Freude währt nie lange. Leo Bormans hat in seinem Buch »Glück. The World Book of Happiness« das Wissen von 100 Glücksforschern aus aller Welt zusammengetragen. Katja Uglanova betont

in ihrem Beitrag, wie sehr wir uns an Wohlstand und einen höheren Lebensstandard gewöhnen: »Jemand kann nach einer Beförderung glücklicher werden, aber nach einer Weile lässt der Effekt nach.« Mit den Möglichkeiten steigen die Erwartungen, zufriedener werden wir nicht. Geld macht nur glücklicher, wenn man mit seinem Einsatz etwas erlangen kann, das einem wirklich wichtig ist. So kann Geld Zeit für Freiräume ermöglichen, in denen man Dinge tut, die tatsächlich glücklich machen, wenn man es sich z. B. leisten kann, eine Haushaltshilfe zu engagieren, um mit Freunden Sport zu treiben.

Im Zusammenhang mit Kinderwunsch spielt Geld natürlich besonders dann eine Rolle, wenn es darum geht, ob man sich eine (weitere) Behandlung überhaupt leisten kann.

- Wofür lohnt es sich in Ihren Augen wirklich, Geld auszugeben?
- Wofür lohnt es sich zu sparen?
- Welche Ausgaben erscheinen Ihnen überflüssig?

Unabhängig vom Verdienst spielt berufliche Arbeit eine große Rolle für das Glücksempfinden eines Menschen, ist sie doch ein zentraler Teil des Lebens. Arbeitslosigkeit ist daher einer der größten Glückskiller. Viele Menschen definieren sich wesentlich über ihre Arbeit. Um das individuelle Glück zu steigern, sollte die Arbeitsstelle zu einem passen, einen herausfordern und zu Selbstachtung führen. Das geschieht besonders dann, wenn die Arbeit für einen selbst und die Gesellschaft sinnvoll und wichtig ist. Besonders glücklich macht Arbeit, wenn man mit anderen Menschen zusammenarbeiten kann, wenn sie zeitweise Spaß macht und sie es einem ermöglicht, so sehr in einer Tätigkeit zu versinken, dass man Zeit und Raum um sich herum vergisst. Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi betonte als erster die Wichtigkeit solcher »Flow– Gefühle«, die man erlebt, wenn man eins ist mit dem Geschehen und dem eigenen Tun in diesem Moment. Wenn man eine Tätigkeit ausführt, der man sich ganz hingeben kann, die man als Herausforderung erlebt, die einen weder unter- noch überfordert, kommt man, so Csikszentmihalyi, dem, »was wir gewöhnlich unter Glück verstehen, so nahe, wie man ihm jemals gelangen kann.« Die Zeit vergeht wie im Flug.

Solche Arbeit kann in der Kinderwunschzeit große Stabilität bringen und einen positiven Ausgleich schaffen. Wenn die Arbeit allerdings als unbefriedigend erlebt wird, so wie das im Beispiel am Anfang des Kapitels bei Jürgen geschieht, erhöht sich die Belastung in dieser Lebensphase enorm.

Für Frauen kann der Kinderwunsch, wenn sie mit ihrer Arbeit unzufrieden sind, noch dringender werden, bietet die Mutterschaft doch zugleich die Chance, den unangenehmen Arbeitsbedingungen für eine Weile zu entfliehen. Gerade weil sie jederzeit mit einer Schwangerschaft rechnen, wagen aber viele Frauen nicht, den Arbeitsplatz zu wechseln, eine vorübergehende Auszeit zu riskieren oder gar eine Neuorientierung zu wagen. Viele scheuen sogar davor zurück, sich für größere Projekte oder verantwortungsvolle Positionen innerhalb der Firma anzubieten, weil sie ja nicht wissen, wie lange sie noch zur Verfügung stehen. Dauert die Kinderwunschzeit lange an, entsteht so eine Doppelbelastung. Deshalb ist es grundsätzlich ratsam, gerade in dieser Lebensphase Unzufriedenheit am Arbeitsplatz ernst zu nehmen, über kleinere oder große Veränderungen nachzudenken und sie ohne übertriebene Rücksichtnahme umzusetzen, trotz jederzeit möglicher Schwangerschaft.

Die australische Sterbebegleiterin Bronnie Ware hat in ihrem Buch »5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen« beschrieben, was Menschen kurz vor ihrem Tod am meisten bedauern. »Ich hätte mir mehr Glück und Zufriedenheit gönnen sollen« war das Fazit der allermeisten Sterbenden. »Dass Glück und Zufriedenheit eine Entscheidung sind, bemerkten sie erst in ihren letzten Wochen«, hat Ware beobachtet. »Viele hatten ihre festen Angewohnheiten und Eigenschaften. Die vermeintlich gewohnte und bequeme Umgebung hatte sich auf ihren Körper und ihre Seele ausgewirkt. Dabei hatten sie schlicht und einfach Angst vor Veränderung.« Jeder ihrer männlichen Gesprächspartner bekannte: »Ich hätte nicht so hart arbeiten dürfen.«

- Gibt es etwas, was Sie an Ihrer Arbeitssituation verändern möchten?
- Was wünschen Sie sich? Wie sieht Ihr Traumjob aus?
- Wäre es für Sie angenehm und sinnvoll, Arbeitszeit zu reduzieren?

Auch in der Freizeit liegen zahlreiche Möglichkeiten, glückliche Momente zu erleben und das Leben zufriedenstellend zu gestalten. Das können aktive

Hobbys sein, Interessen und Leidenschaften, Tätigkeiten, die dauerhaft bereichern. Für viele sind gesellschaftliche Aktivitäten wie Ausgehen, Clubs, Partys, Spiele-Abende oder Einladungen zum Essen besonders wohltuend, manche erleben kreative Hobbys wie Malen, Basteln, Handwerkern, Stricken, Nähen oder Töpfern als bereichernd. Freude kann auch die Beschäftigung mit Haustieren machen oder eine Sammelleidenschaft. Für viele Menschen ist Sport ein wichtiger Ausgleich, alleine, mit dem Partner, mit Freunden oder im Verein. Besonders Bewegung an der frischen Luft wie Wandern, Spaziergehen, Joggen, Walken, Reiten und Schwimmen löst nachweislich Glücksgefühle aus und ist ebenso wirksam gegen schlechte Gefühle wie Antidepressiva. Ausflüge in die Natur und Reisen sind erfüllende Freizeitaktivitäten. Auch kulturelle Interessen können anregend sein: Bücher lesen, Besuche in Museen, Konzerte, Kino, Oper oder Theater. Inspirierend ist, etwas Neues zu lernen: eine Sprache, Kochen, Fotografieren oder ein Musikinstrument. Besonders glückssteigernd ist Musik in all ihren Facetten, Musik hören, noch besser Musizieren oder Singen. Ebenso beglückend ist das Tanzen. Die Verbindung von Musik, Bewegung, Berührung und Kontakt mit anderen Menschen bietet eine Glücksquelle sondergleichen.

Aktiv zu werden ist das Wichtigste, um in der Freizeit die Lebenszufriedenheit zu erhöhen, Glück zu empfinden. Nur so erlebt man »Flow-Gefühle«. Es ist egal, ob man Bewährtes beibehält, etwas ganz Neues findet oder Altes wieder entdeckt, Hauptsache, es macht Spaß und der Kopf wird frei. Allerdings gehört auch ein gewisses Maß an Muße zu einem zufriedenen Leben. Die Freizeit darf nicht zum Stress werden, gelegentlich gar nichts zu tun, ist gerade in belastenden Zeiten notwendig und tut gut. Auf Dauer haben Fernsehen, Surfen im Internet, Zocken, Beschäftigungen am Handy und Zuhause-im-Sessel-Sitzen jedoch nachweislich die gegenwärtige Wirkung.

- Was haben Sie als Kind oder Jugendliche/r gern gemacht?
z. B. gemalt, Ball gespielt, getanzt ...
- Was hat Ihnen zuletzt Freude bereitet? Wann waren Sie richtig ausgelassen? Was haben Sie genossen?
z. B. gemeinsam mit Freunden kochen, ein Besuch im Theater ...

- In welche Tätigkeit können Sie selbstvergessen versinken?
z. B. beim Lesen eines spannenden Buches, beim Handwerken ...
- Aus welchen Ihrer Stärken in unterschiedlichen Bereichen könnten Sie noch mehr Freude schöpfen?
z. B. im Beruf kann ich andere gut motivieren ...
Was meinen Körper betrifft, so kann ich gut schwimmen ...
In meiner Partnerschaft kann ich gut zuhören ...
Werte: Ich bin nicht nachtragend und ehrlich ...
weitere Fähigkeiten: Ich kann gut organisieren ...
- Was wollten Sie immer schon mal ausprobieren?
z. B. eine neue Sportart, ein großes Fest ausrichten ...
- Welchen lang gehegten (Kindheits-)Traum könnten Sie sich endlich erfüllen?
z. B. eine Safari, Reiten im Wilden Westen, ein Buch schreiben ...

1 Wenn der Kinderwunsch unerfüllt bleibt – Was bedeutet das für uns?

Silke Panzau

*»Wünsche sind nie klug. Das ist sogar das Beste an ihnen.«
Charles Dickens*

Jeder Mensch hat Wünsche. Wünsche zu haben bedeutet, etwas zu begehren oder zu verlangen, was wir nicht haben. Wir streben danach, unsere Wünsche zu erfüllen und Ziele zu erreichen. Dieses Begehren nach Wunscherfüllung hat eine enorme Kraft. Ein Kinderwunsch ist zunächst ein Wunsch wie jeder andere auch.



»Ich bin in einer Großfamilie aufgewachsen. Wir waren acht Kinder. Mit meiner Frau wollte ich unsere eigene Großfamilie gründen. Ich wollte und ich will eigenen Kindern diese Geborgenheit, dieses Lebendige und Warme mitgeben. Außerdem ist das eine Tradition sozusagen. Ob wir das nun schaffen, ist sehr ungewiss.« Oliver

Es gibt Wünsche, die lassen sich relativ leicht erfüllen – z. B. der Wunsch nach einem nächsten Urlaub oder das gemeinsame Essen mit dem Partner/der Partnerin. Bei anderen Wünschen ist die Erfüllung sehr viel schwieriger, vor allem, wenn der eigene Einfluss auf die Erfüllung

geringer wird – wie z. B. der Wunsch nach einem sehr langen Leben oder nach Frieden auf der Welt. Einige Wünsche wachsen heran zu Sehnsüchten, verbunden mit sehr starken Gefühlen von Hoffnung, Verzweiflung, Angst, Ohnmacht usw. Diese Verknüpfung von Sehnsucht und intensivem Gefühl kann aus einem ursprünglichen Wunsch ein existenzielles Thema werden lassen.

Der Kinderwunsch als zunächst einfacher Wunsch kann sich zu solch einer Sehnsucht entwickeln.

»Die Frage, ob ich Kinder wollte, stellte sich mir nie. Für mich war es eine absolute Selbstverständlichkeit, dass eigene Kinder in meinen Lebensplan gehören. Nie hatte ich darüber nachgedacht, geschweige denn diesen Plan an seiner Möglichkeit angezweifelt. Erst, als ich erfuhr, dass das nicht so einfach wird mit dem Kinderkriegen, wachte ich auf. Ich wachte auf aus einem Traum der Selbstverständlichkeit. Zu dem Zeitpunkt entstand erst mein Wunsch nach einem Kind. Zuvor hatte ich das nie so empfunden.« Susanne

Kinder zu bekommen scheint heute selbstverständlich planbar. Viele Paare gehen davon aus, bestimmen zu können, wann sie eine Familie gründen. Sie machen sich Gedanken über den »richtigen Zeitpunkt«, um ihren gemeinsamen Lebensplan umzusetzen. Dabei spielt häufig das Erreichen einer bestimmten Lebensbasis, wie die berufliche Entwicklung und eine materielle Absicherung, eine relevante Rolle. Kindern soll es gut gehen.

Wenn es dann so weit ist und der Plan nicht so aufgeht wie gewünscht, ist das meist leidvoll und schmerzlich. Der Kinderwunsch ist der Kern des Lebensplanes »Familiengründung«.

Damit steht hinter dem Wunsch nach einem Kind der Wunsch nach einem bestimmten Lebenskonzept. In einem Lebenskonzept wiederum stecken tiefe Sehnsüchte, Sinngebungen und damit Werte und Bedürfnisse. Diese haben sich aufgrund der eigenen Erziehung, der gesammelten Erfahrungen, des angeeigneten Wissens usw. geprägt und sind natürlich hoch individuell und damit auch innerhalb einer Partnerschaft unterschiedlich gefärbt. Für die einen bedeutet es vielleicht die Umsetzung der Vorstellung von einem Leben in Geborgenheit, mit tragfähigen, sicheren Bindungen und mit der Sehnsucht nach Zärtlichkeit und Liebe. Für den anderen könnte es bedeuten, ein Leben in Fürsorglichkeit und