

# Nova Meierhenrich

# LEBENS SCHLENKER

**SPIEGEL**  
**Bestseller-**  
**Autorin**

Umwege  
zum Wunschkind  
und wie man auch  
in einer Sackgasse  
glücklich werden  
kann

allegria

Nova Meierhenrich

# **LEBENSSCHLENKER**



Nova Meierhenrich

# **LEBENS- SCHLENKER**

allegria

#### **Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit**



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- Druckfarben auf pflanzlicher Basis
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage  
[www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

1. Auflage März 2025

© 2025 Ullstein Buchverlage GmbH,  
Friedrichstraße 126, 10117 Berlin

Die Zitate auf S. 63 und S. 103 werden mit freundlicher Genehmigung des Diogenes Verlags verwendet, das Zitat auf S. 111 mit freundlicher Genehmigung des Schirner Verlags und das Zitat auf S. 117 mit freundlicher Genehmigung des Brunner Verlags.

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an  
[produktsicherheit@ullstein.de](mailto:produktsicherheit@ullstein.de)

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig  
Gesetzt aus der Literata

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-7934-2464-2

# Inhalt

Vorwort von Tijen Onaran	7
Weg zum Glück	11
Diese eine Frage	15
Das Natürlichste der Welt	19
Der Plan	25
Wurzeln	31
Loslaufen	37
Weitergehen	43
Durchhalten	49
Neue Wege	55
Vertrauen	63
Hühnersuppe und warme Gedanken	71
Sommerpause	77
Hoffnung	83
Aller guten Dinge sind fünf	89
Luft holen	99
Alles auf eine Karte	103
Ihr letztes Rennen	111
Das Ende?	117
Aufbruch	123
Abschied nehmen	127
Ein neues Kapitel	133
Gestatten, kinderlose Katzenfrau	139

Andere Wege 149

»Ich bin 36 und darf keine Kinder bekommen.«  
von Ann Christine Gebhardt 151

»Macht eine Therapie – bevor ihr Kinder bekommt!«  
von Paula Lambert 157

»Bin ich denn die Einzige, die das alleine macht?«  
von Katharina Horn 165

»Glückwunsch zum Babybäuchlein!«  
von Nina Bott 172

»Zwei Kinder sollen es sein.«  
von Susanne Priem 175

»Hey, bist du schwul, möchtest du Vater werden?«  
von Christine Wagner 182

»Der größte Schmerz kommt aus der  
tiefsten Sehnsucht.«  
von Mareike Fell 190

»Ich habe mich nicht gegen Kinder,  
sondern nie dafür entschieden.«  
von Annica Hansen 197

Dank 205

Beratung und Information 207

## Vorwort von Tijen Onaran

Die K-Frage.

Jede Frau kennt sie. Diese Frage, die mal laut, mal ganz leise im Raum steht. In der Familie, im beruflichen Umfeld, im Spiegelbild. Willst du Kinder, oder willst du keine? Jede Antwort erscheint auf ihre Art und Weise falsch. Denn sage ich Ja – dann folgt ein Rattenschwanz an weiteren Fragen oder Bewertungen. Du bist zu jung, zu alt – musst dich beeilen oder doch noch nicht loslegen. Und wenn ich die Frage, ob ich Kinder möchte, mit Nein beantworte, folgt eine Reihe gut gemeinter Ratschläge, die ja bekanntlich auch Schläge sind. Ob ich mir das wirklich gut überlegt habe. Dass ich mir doch diese Ausschleißeritis nicht antun sollte.

Nova beschreibt in ihrem Buch nicht nur diese innere Zerrissenheit, sondern auch sehr prägnant und einfühlsam, wie sehr einen diese Frage und die Folgen jeglicher Entscheidung – oder eben auch Nicht-Entscheidung – prägen. Es ist ihr passiert – als Frau in der Öffentlichkeit. Es passiert aber eben auch der Nachbarin, der Freundin, der Kollegin oder eben dir selbst. Gesellschaftlich scheinen wir zumindest so weit zu sein, dass wir all diese Fragen, all die übergreifigen Kommentare heute immerhin auf Social Media sichtbar machen. Immer mehr Frauen trauen sich das, und ich feiere sie dafür!

Wenn ich auf Panels sitze, dann werde ich oft gefragt, wie ich das alles mache: mit meinem Job, mit all der Sichtbarkeit und der hohen Geschwindigkeit, mit der



ich unterwegs bin. Wenn ich dann auch sage, dass ich keine Kinder habe – dann spüre ich ein Aufatmen. Nach dem Motto: Sie ist doch kein Avatar. Und hätte sie Kinder, wäre sie nicht so erfolgreich. Ich bin kein Fan von Wenn-dann-Fragen, denn: Es ist doch wahnsinnig müßig, sich darüber Gedanken zu machen. Time is now – das Leben wird jetzt gelebt und nicht in Eventualitäten.

Frauen wie Nova machen anderen Frauen Mut. Sie zeigen: Du bist nicht alleine. Es braucht keine Scheu, keine Scham. Es gibt kein Richtig oder Falsch in diesen Dingen. Jede von uns ist genug. Ob mit Kind oder ohne. Ob mit intensivem Kinderwunsch oder keinem Kinderwunsch. Wer Novas Buch liest, wird genau das feststellen – aus eigenen Erlebnissen heraus beschreibt sie, was vielen passiert. Die Gedanken, die einen dabei begleiten. Das sich gegeneinander Ausspielen von Frauen, die Kinder haben, gegen die, die keine haben (können oder wollen). Besonders wohltuend dabei: All das passiert ohne erhobenen Zeigefinger. Ohne das Verurteilen, sondern eher einordnend und indem sie einen Kompass anbietet. Denn Novas Geschichte ist die von vielen anderen auch.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch alle Frauen lesen. Die jungen, die erfahrenen – und diejenigen, die sich täglich die Frage stellen, ob sie so richtig sind, wie sie sind. Ob sie genug sind. Ob ihr Leben all den Ansprüchen genügt, insbesondere ihren eigenen. Denn das Ausrufezeichen, das Nova ihnen gibt, lautet: Ja! Du bist genug.

Genug mit all der Imperfektion. Mit all deinen Höhen und Tiefen. Mit allem, was gut läuft, aber eben auch mit dem, was nicht gut läuft. Denn seien wir mal ehrlich:

Die K-Frage ist doch oft nur exemplarisch dafür, was wir Frauen alles können sollten.

Die einzige Person, der jede Frau gefallen sollte, ist: sie selbst. Novas Buch ist hierfür ein inspirierender und wegweisender Appell! Ein Plädoyer für Selbstbestimmung und innere Unabhängigkeit. Danke dafür, liebe Nova!

Tijen Onaran ist Unternehmerin und Investorin. Sie setzt sich für die Themen Diversität, Female Empowerment und soziale Herkunft ein – und zählt zu den einflussreichsten Meinungsmacherinnen Deutschlands.



# Weg zum Glück

»Glücklich sein ist keine bestimmte Sache. Es ist eine Entscheidung, die wir jeden Tag treffen müssen.«  
– Albert Schweitzer

Unendliche Weite, der Blick nach vorne, die Beine baumelnd, hängend von einer Klippe des Geirangerfjords im hohen Norwegen. Um mich herum nur wilde Natur, Berge, Abgründe, Wasserfälle. Ein Lächeln auf den Lippen. Kurz zuvor hatte ich einen kleinen, unscheinbaren Zettel in den Abgrund des Fjordes segeln lassen. Beschriftet mit nur wenigen Gedanken und Abschiedsworten. Abschiedsworten von mir an mich und an einen Weg, den ich bis kurz zuvor als meinen Lebensweg betrachtet hatte. Für selbstverständlich gehalten hatte. Meinen Weg zu meinem persönlichen Glück. Ein Weg, der hier zu Ende war.

Was ist eigentlich Glück? Was braucht es zum persönlichen Glücklichsein? Die Antwort ist so kompliziert wie einfach – denn für jeden Einzelnen von uns wird sie komplett anders ausfallen. Bei einem bin ich mir jedoch sehr sicher, und da hatte Albert Schweitzer recht: Glück ist kein Schicksal, keine Sache, auf die wir nur warten müssen, bis sie eintritt. Glück ist eine persönliche Entscheidung, die wir jeden Tag für uns neu treffen müssen. Und wenn unser persönlicher Weg zum Glück auf einmal in einer Sackgasse endet, müssen wir bewusst ver-

suchen, einen neuen Weg zu finden. Denn was wäre die Alternative? Am Ende der Sackgasse stehen bleiben und betauern, dass der Weg leider versperrt ist? Festsitzen und unseren nun gescheiterten Vorstellungen nachtrauern? In meinem Leben gab es oft Situationen, in denen ich entscheiden musste, ob ich liegen bleibe und mich ergebe. Dem Schicksal, der Situation oder den Umständen. Oder ob ich aufstehe und weitermache. Einen neuen Weg suche. Mich neu aufstelle. Die Umstände nicht hinnehme und einen neuen Pfad für mich suche, der mich weiterführt. Ich habe mich immer fürs Aufstehen entschieden. Sicher auch, weil ich das große Glück hatte, mit Eltern aufzuwachsen, die uns Kindern immer vermittelt haben: »Alles ist möglich! Mehr als hinfallen kannst du nicht. Und das ist o.k. Scheitern ist o.k., stecken bleiben ist o.k., hinfallen ist o.k. Wichtig ist nur, dass du wieder aufstehst.« Die uns beigebracht haben, dass es nicht nur diesen einen Weg zum Glück gibt. Zu dem Glück, das man sich ausgemalt hat. Den Weg, den man für sich geplant hat. Sondern abbiegen, umkehren und manchmal auch neu starten, einfach zum Leben dazugehören. Aber auch wenn man all das in der Theorie verinnerlicht hat, so steht die Umsetzung noch auf einem ganz anderen Blatt geschrieben. Eine bewusste Entscheidung, die oft sehr viel Kraft kostet.

Wie mein Weg zum Glücklichsein aussieht, war für mich eigentlich immer klar. Ich hatte schon in jungen Jahren eine Art Masterplan entworfen – heute würde ich sagen, typisch Steinbock und heillos naiv, aber so war es halt. Dieser Plan beinhaltete, wo ich studieren, wo ich arbei-

ten wollte und in welchem Alter ich mein erstes und dann auch das zweite Kind bekommen wollte. Alles auf dem Reißbrett meiner Vorstellungskraft bis ins kleinste Detail geplant. Als Sechzehnjährige hatte ich eine kleine Truhe unter meinem Bett, in der ich alles sammelte, was mich für meinen Weg inspiriert hat. Bilder von fernen Ländern, die ich sehen wollte, einige (in meinen Augen) großartige Werbekampagnen, die ich aus Zeitschriften gerissen hatte – denn Teil des Plans war, erfolgreiche Werberin zu werden. Listen mit Büchern, die ich noch lesen wollte, Zitate, gekritzelt auf kleine Zettel, die mich begleiteten. Und dieser eine Zettel, auf den ich den Namen meiner Tochter geschrieben hatte. Luka. Suzanne Vega sei Dank. Und wie an allen anderen Plänen meines persönlichen Lebens-Moodboards hatte ich auch keinerlei Zweifel daran, dass irgendwann Luka zu meinem Leben gehören würde.

Ich kann mich noch gut erinnern, dass meine Mutter, die Erzieherin war, irgendwann in den 2010er-Jahren zu mir kam und meinte, ich solle mir das mit dem Namen noch mal gut überlegen, da im Kindergarten gerade eine wahre Luka-Inflation herrschen würde. Aber ich habe innerlich nie an dieser Entscheidung, die ich Ende der 1980er-Jahre für mich gefällt habe, gerüttelt. Mein persönlicher Weg zum Glück, das war ganz klar, würde bedeuten, eigene Kinder zu haben. Aber auch auf eigenen Beinen zu stehen, meinen Wunschberuf auszuüben, unabhängig zu sein und mit beiden Beinen im Leben zu stehen. Das war mir schon immer sehr wichtig. Aber eben auch eine Familie zu haben, Mutter zu sein. Die persönliche Blaupause meines Lebens.

An diesem Tag am Fjord habe ich Abschied genommen. Abschied von meinem Moodboard, meinem Plan, meinem Weg. Abschied von der Vorstellung, dass Kinder zu meinem persönlichen Glückhsein dazugehören würden. Dieser Weg war hier zu Ende. Und ich wusste in diesem Moment, dass ich mich bewusst für einen anderen Weg entscheiden muss. Dass ich meine Blaupause loslassen muss. Meine idealisierte Zukunft. Dass ich einen neuen Weg finden muss, ganz bewusst, um nicht in der Sackgasse des Vermissens und der Traurigkeit über die Entwicklung des Lebens stecken zu bleiben. Hier begann ein neuer Weg. Ein neuer Weg zu meinem persönlichen Glück.

## **Diese eine Frage**

*»Leben heißt nicht, die Erwartungen anderer zu erfüllen, sondern seinem eigenen Weg zu folgen.«  
– unbekannt*

»Willst du eigentlich keine Kinder?« – wie oft mir diese Frage in meinem Leben gestellt worden ist ... ich kann es nicht mehr zählen. Privat, aber auch öffentlich, vor laufenden Kameras. Eine Frage, die so viel mehr ist als die Frage, ob man Kinder haben möchte. Es ist die Frage nach einem Lebensplan, nach finanziellen Möglichkeiten, nach Gesundheit, nach einem sehr individuellen persönlichen Schicksal. Es ist die persönlichste und zugleich übergreifigste Frage, die man einer Frau stellen kann. Denn was weiß der Fragende schon über das Leben seines Gegenübers? Vielleicht gehören Kinder nicht zum persönlichen Lebensplan, vielleicht versucht man seit Jahren, ein Kind zu bekommen, und verzweifelt fast an dieser Situation, und vielleicht hat man gerade erst letzte Woche sein Kind viel zu früh verloren. Was antwortet man dann? Ich habe mich meist für Lächeln entschieden. All die Jahre, in denen mir in den unpassendsten Situationen ein Mikrofon vor die Nase gehalten wurde, um zu erfahren, wann es denn bei mir »endlich so weit« sei, ob ich »denn keine eigenen Kinder haben« möchte, oder um mir mitzuteilen, dass ich »doch bestimmt eine ganz tolle Mutter sein« würde, wo ich mich doch »so für Kinder einsetzen« würde, und so weiter und



so weiter ... Und ich lächelte. Beteuerte immer wieder, dass ich natürlich eigene Kinder haben möchte, aber der Zeitpunkt einfach noch nicht gekommen sei. All das, während ich manchmal gerade im selben Moment darüber nachdachte, dass ich mir in zwei Stunden auf dem Klo des Premierenkinos eine Spritze setzen muss, um den Zeitplan der Kinderwunschtherapie einzuhalten.

Die Frage, ob eine Frau Kinder in ihrem Leben haben möchte oder nicht, zielt auf eine der privatesten Entscheidungen, die sie treffen kann. Sie bestimmt ihren Weg wie kaum etwas anderes. Und der Druck, der auf Frauen von außen ausgeübt wird, wie sie sich zu entscheiden haben, ist immens. Der gesellschaftliche, aber auch private Druck, der auf Frauen lastet, wenn es um die Entscheidung für oder gegen Kinder geht, ist riesig. In vielen Kulturen gibt es tief verwurzelte Vorstellungen davon, was eine Frau ausmacht und welche Rolle sie in der Gesellschaft spielen sollte. Eine der zentralen Erwartungen ist die Mutterschaft. Frauen werden oft von klein auf darauf vorbereitet, dass es zu ihrem Lebensweg gehört, irgendwann Kinder zu bekommen. Dieser Druck kann subtil oder sehr direkt sein, manifestiert sich aber immer wieder in Fragen und Kommentaren wie »Wann bekommst du Kinder?« oder »Warum hast du noch keine Kinder?«. Aus irgendeinem Grund hat es sich eingebürgert, dass die Frage nach dem persönlichen Lebensentwurf, die Frage nach Kindern, das Normalste auf der Welt ist. Völlig unabhängig davon, ob am heimischen Küchentisch, wenn die Eltern zum wiederholten Male nachhaken, wann es »denn endlich so weit« sei,

Freunde, die oft selbst schon Eltern sind, einem beim gemeinsamen Abendessen erzählen, was man alles verpasst und dass man doch besser heute als morgen aktiv in Richtung Familienplanung eilen sollte, oder sogar öffentlich ausgebreitet, wenn man sich in einem Berufsumfeld bewegt, in dem jedes private Detail vermeintlich an die Oberfläche gehört.

Die Kinderwunschfrage greift so tief in das Seelenleben von Frauen ein, dass der äußere Druck viel kaputt machen kann. Die Fähigkeit, Kinder zu bekommen, wird oft als Selbstverständlichkeit angesehen, doch die Realität sieht für viele Frauen anders aus. Unfruchtbarkeit, gesundheitliche Probleme oder einfach das fortschreitende Alter können den Kinderwunsch erheblich beeinflussen. Diese gesundheitlichen Hindernisse werden jedoch oft tabuisiert, was den Druck auf die betroffenen Frauen noch verstärkt. Der eigene Wunsch, zu funktionieren, intakt sein zu wollen, hält eine gesunde Frau, kann erdrückend sein.

Oder einfach der Wunsch, verstanden zu werden, verstanden in seinem eigenen Lebensentwurf, in dem Kinder vielleicht nicht vorkommen. Und dazwischen tausend Wege, Pfade, Schnellstraßen, die man in keiner Karte findet und die erst entdeckt werden müssen, um sie dann mutig zu beschreiten. Oft wird Frauen, vor allem denen, die auch noch im Beruf auf eigenen Beinen stehen, unterstellt, dass sie die Karriere über die Familie stellen. Dass sie ihre Prioritäten falsch setzen. Egoistisch sind. Und das schon als generelle Vorabverurteilung, ohne zu wissen, warum die Frau ohne Kinder durchs Le-

ben geht. Ist sie kinderfrei? Also bewusst ohne Kinder. Oder kinderlos? Gegen ihren Willen.

Mein Weg dauerte insgesamt viele Jahre. Und sicherlich habe ich mir das Ende nicht als Sackgasse vorgestellt. Aber es war ein Weg, den ich gehen musste, auch um dann einen anderen zu finden. Genauso wie viele andere Frauen, die ihre Wege gefunden haben, zu ihrem persönlichen Glück. Oft mit Umwegen und unter sehr viel Kraftanstrengung. Aber auch inspirierend und Mut machend, um selbst loszulaufen. Keine Angst vorm Scheitern zu haben, weil du weißt, es wird auch einen anderen Weg geben. Einen anderen Weg, um glücklich zu sein.

# Das Natürlichste der Welt

»Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch.«

– Antoine de Saint-Exupéry

Mein Leben ist in vielen Phasen definitiv nicht so gelaufen, wie ich es geplant hatte. Im Guten wie im Schlechten. Wege verliefen anders, berufliche Entscheidungen, die niemals in meiner Blaupause vorkamen, lagen auf einmal ausgebreitet vor mir. Ich durfte Dinge erleben, Menschen kennenlernen und Erfahrungen machen, mit denen ich niemals gerechnet hätte. Aber auch Krankheiten und Schicksalsschläge verdunkelten viele Jahre, zerrten am Leben. Jahre, die viel Kraft gekostet haben, vor allem, weil ich zur Meisterin der Illusion wurde in dieser Zeit. Nach außen alles bestens, nach innen ein Kampf. Aber vielleicht waren diese Jahre auch nur eine Vorbereitung auf weitere Herausforderungen, die folgen sollten. Sollten mir zeigen, wie viel Stärke eigentlich in mir schlummert. Es war jedenfalls eine gute Generalprobe in Sachen Resilienz.

Kinder zu bekommen, Mutter zu werden, war für mich immer das Natürlichste der Welt. Ich hatte nie Zweifel, dass es eventuell anders kommen könnte. Ist es doch eine bewusste Entscheidung, die in den Händen der Frau, also in meinen Händen liegt. So dachte ich. Aufgewachsen in einer Großfamilie mit einer Erzieherin als Mutter und einem Vater, der am liebsten eine ganze Fuß-

ballmannschaft sein Eigen genannt hätte. Ich erinnere mich noch an seine Worte: »Pass auf, wenn du nach deiner Mutter kommst, dann wirst du schon vom Küssen schwanger.« Worte, die sich eingeprägt haben. Wenn man dann im Laufe der Jahre realisiert, dass das fruchtbare Fenster jeder Frau in der Tat nur wenige Tage im Monat beträgt, wäre man in puncto Verhütung vielleicht anders mit seinem Körper umgegangen. Sicher hätte ich die hormonelle Rundum-Verhütung seit Jugendtagen zumindest infrage gestellt. Aber es waren andere Zeiten. Und der Glaube, dass jeden Tag die zu diesem Zeitpunkt ungewollte Schwangerschaft lauern könnte, wurde von mir damals nicht angezweifelt.

Während ich mir meines Weges als Mutter also völlig sicher war, so realistisch war ich doch in Sachen Partnerschaft. Ich glaube, es ist nicht übertrieben, wenn ich mich als hoffnungslose Romantikerin bezeichne. So pragmatisch ich mit den Umständen des Lebens jongliere, in puncto Liebe war ich immer entweder all in oder nicht dabei. Für faule Kompromisse waren mir meine Zeit und meine Gefühle immer zu schade. Nicht, dass nicht jede Partnerschaft Kompromisse erfordert. Aber ich hatte nie das Bedürfnis, in einer Beziehung zu sein, nur um in einer Beziehung zu sein. Für mich muss eine Beziehung immer ein Plus ergeben. Ein Plus, das zu meinem Leben durch diese Partnerschaft hinzugefügt wird. Und so war mir auch immer schon völlig klar: Ein Kind würde ich nur mit DEM Partner bekommen. In einer Beziehung, die ein absolutes Plus in meinem Leben sein würde. Und der realistische Steinbock in mir wusste, dass das die wahre Herausforderung sein würde. Beson-

ders wenn man wie ich viele Jahre beruflich knapp 300 Tage im Jahr im Flugzeug saß. Eine Tatsache, die mich aber zu keinem Zeitpunkt irritiert hat. Liebe passiert, muss passieren. Mutter zu werden, da war ich mir sicher, würde meine Entscheidung sein, auch unabhängig vom Glück, im richtigen Zeitfenster die große Liebe zu finden.

Es mag befremdlich wirken, aber ich habe schon in meinen Zwanzigern gewusst: Im Zweifel mache ich es allein. Mein Kind und ich. Und das zu einem Zeitpunkt, als Solomutterschaft noch ein absolutes Tabuthema war und ich auch niemanden in meinem Umfeld kannte, der mit dem Thema in irgendeiner Weise verbunden war. Zumindest nicht in Deutschland. In Dänemark sah das schon ganz anders aus. Durch meine Eltern habe ich immer eine sehr enge Bindung zu diesem kleinen skandinavischen Land gehabt. Sie liebten Dänemark einfach. Das Wilde, das Natürliche. Die Gelassenheit der Dänen und ihren absoluten Familiensinn. Wo ihre Liebe zu Skandinavien ihren Ursprung genau hatte, kann ich gar nicht nachvollziehen. Von ihren Eltern haben sie es nicht mitbekommen. Aber ich wuchs in einer absolut nach Dänemark, der Nordsee und Dünen verrückten Familie auf. Nicht nur habe ich all meine Kindheitssommer – und oft auch Winter – dort verbracht. Meine Brüder bekamen dänische Namen, und mein Vater ist auf eigenen Wunsch dort beerdigt. Bis heute verbringe ich jede freie Minute im hohen Norden, und bis heute ist es meine absolute Herzensheimat.

Und in Dänemark gestalten sich die Dinge in puncto Solomutterschaft komplett anders. Hier ist sie ein zu-