



GESTÄRKT DURCH DEN KINDERWUNSCH

Interview mit der Autorin Ursula Renate Jobst

DIE FRAGEN STELLTEN VERA & RAINER JURIATTI

Selbstfürsorge ist das zentrale Thema des Buches. In einem Satz: Wo liegt darin der Schlüssel zum Kinder-Erfolg?

Ursula Renate Jobst: Selbstfürsorge ist für mich kein „Geheimrezept“ für eine Schwangerschaft. Aber sie kann dabei unterstützen, innerlich ruhiger, bewusster und stabiler durch diese herausfordernde Zeit zu gehen und sich selbst dabei nicht zu verlieren.

Wie kann sich die Sichtweise einer kinderlosen Mutter auf ihren brennenden Wunsch nach einem Kind verändern?

Oft dreht sich alles nur noch um diesen Wunsch. Viele Frauen verlieren dabei irgendwann den Blick für sich selbst, weil sich das gesamte Leben nur noch um Hoffnung, Enttäuschung, Warten und Funktionieren dreht. Wir verletzen uns oft zusätzlich mit unseren eigenen Gedanken, machen uns klein und geben uns selbst die Schuld, als hätten wir etwas falsch gemacht. Daher empfinde ich es als hilfreich, wenn ich mir meiner Selbst bewusst werde und Stück für Stück die Sichtweise verändern kann. Das bedeutet nicht, den Wunsch plötzlich nicht mehr zu haben. Aber es entsteht langsam ein bewussterer Umgang mit sich selbst, den Gedanken und den Gefühlen. Und genau darin liegt oft ein wichtiger Wendepunkt.



Welches sind hinsichtlich der Achtsamkeit auf sich selbst zentrale Tipps?

Sei dir bewusst, wie du mit dir selbst sprichst. Viele Frauen tragen innerlich enormen Druck, Schuldgefühle oder Angst in sich und merken oft gar nicht mehr, wie streng sie mit sich selbst geworden sind. Achtsamkeit beginnt oft bei den kleinen Momenten im Alltag. Dass wir uns Pausen erlauben, unsere Gefühle ernst nehmen, nicht jeden Gedanken glauben, aber auf wiederkehrende achten. Den eigenen Körper wahrnehmen und sich ehrlich zu fragen: „Was brauche ich gerade wirklich?“ Selbstfürsorge bedeutet auch, sich einzugestehen, dass man erschöpft ist. Aber das heißt nicht, dass man zu langsam war oder zu wenig getan hat. Ganz im Gegenteil, wir sind erschöpft, wenn wir zu viel gemacht haben.

Wie merkt eine Frau, dass es Zeit ist, „zu wünschen“?

Auf diese Frage gibt es viele Antworten. Die meisten Frauen sagen mir in der Praxis, dass ihr Kinderwunsch schon immer da war oder dass er begonnen hat, als die ersten Freunde um sie herum schwanger wurden. Für viele ist es mit einer tiefen Sehnsucht nach Familie, Verbindung und Liebe verbunden.

Wann merkt eine Frau, dass es Zeit wird, nicht mehr zu wünschen?

Ich glaube, dafür gibt es keinen klaren Zeitpunkt und keine allgemeingültige Antwort. Jede Frau geht diesen Weg anders. Manche spüren irgendwann, dass sie innerlich keine Kraft mehr haben, weiterzukämpfen. Andere brauchen sehr lange, um überhaupt an diesen Punkt denken zu können. Und andere wiederum müssen den Kinderwunsch immer wieder abschließen. Und auch das darf sein. Solche Entscheidungen entstehen nicht im Kopf alleine. Sie brauchen Zeit, Ehrlichkeit, Trauer und oft viele innere Prozesse.

Was heißt es für eine Frau, „mutig“ zu sein?

Mutig zu sein bedeutet für mich, sich selbst liebevoll zu begegnen und zu sich selbst zu stehen. Es geht nicht darum, immer stark zu sein oder so zu wirken, sondern ehrlich mit sich selbst zu sein. Gefühle zuzulassen, sich Hilfe zu holen, wenn sie benötigt wird und ganz wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen.

Du schreibst in deinem Buch von „Ganzheitlichkeit“. Was ist damit gemeint?

Damit meine ich, den Menschen als Ganzes zu betrachten. Nicht nur den Körper oder die medizinischen Abläufe. Gedanken, Gefühle, Stress, Partnerschaft, innere Haltung und das gesamte Umfeld beeinflussen unser Wohlbefinden. Gerade im Kinderwunsch wird oft sehr viel im Außen gesucht. Gleichzeitig vergessen viele Frauen dabei, wie wichtig auch die innere Ebene ist. Für mich bedeutet Ganzheitlichkeit deshalb, beides miteinzubeziehen. Es ist nicht ein Baustein, sondern es sind ganz viele.

Wie soll eine kinderlose Mutter – eine Sternenmama – mit dem Gefühl des „Neids“ umgehen?

Zuerst einmal ohne Scham. Viele Frauen sehen einen Kinderwagen und plötzlich überkommen sie Gefühle wie Neid, Traurigkeit oder Schuldgefühle. Und zusätzlich verurteilen sie sich selbst dafür, weil sie glauben, es noch nicht geschafft zu haben oder so empfinden zu dürfen. Aber oft steckt dahinter keine Missgunst, sondern tiefer Schmerz und Sehnsucht. Mein Zugang ist, dass Gefühle wie Neid oft ein Hinweis darauf sind, dass darunter noch tiefere Gefühle liegen könnten, wie Traurigkeit, Angst oder Schuldgefühle. Die Frage, die sich eine Sternenmama stellen kann, ist: Wie weit habe ich den Verlust verarbeitet bzw. habe ich gelernt, damit zu leben? Der Verlust seines Kindes kann nie vollständig heilen, weil die Verbindung im Herzen immer bestehen bleibt.

Ist es möglich, andere Kinderwagen „wertfrei“ zu sehen?

Ja, aber erst dann, wenn innerlich Ruhe entstanden ist. Solange die eigene Wunde sehr aktiv ist, können solche Situationen sofort etwas in uns auslösen. Das ist ein innerer Prozess. Ich denke dabei an eine ganz liebe Klientin von mir. Sie hatte 13 IVFs und 2 Fehlgeburten und es geschafft, sich vom Neid so weit vorzuarbeiten, bis sie sich für andere Frauen freuen konnte. Das ist ihr nicht immer gelungen, aber jedes Mal weniger Neid hat ihr dabei geholfen, mehr innere Ruhe zu entwickeln.

Was ist mit „Bucketlist“ gemeint?

Damit meine ich eine Liste mit Dingen, die einem selbst guttun oder die man im Leben noch erleben möchte. Gerade im Kinderwunsch vergessen viele Frauen irgendwann ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und ihre Freude am Leben. Eine Bucketlist kann daran erinnern, dass das Leben trotz Schmerz weiterhin aus Momenten bestehen darf, die guttun, erfüllen und lebendig machen.

Wann ist ein Kinderwunsch tatsächlich auf allen Gefühlsebenen abgeschlossen?

Ich glaube, manche Erfahrungen bleiben ein Teil der eigenen Geschichte. Aber es gibt

einen Unterschied zwischen einem Schmerz, der täglich das ganze Leben bestimmt, und einer Erfahrung, die langsam integriert werden durfte.

Wie soll eine kinderlose Mutter mit dem vielleicht zurückbleibenden Schmerz umgehen?

Nicht gegen ihn kämpfen, sondern sich Zeit nehmen, ihn zu verarbeiten. Ich empfehle diesen Frauen ganz klar, Anschluss bei Menschen zu suchen, die das gleich Schicksal teilen. Diese können Ihnen einen Weg aufzeigen, den sich selbst gegangen sind.

Vielen Dank für das Gespräch.

Mehr dazu unter <https://blog.mein-sternenkind.net/trifft-ursula-renate-jobst>
Hier geht es zur Homepage der Autorin: <https://www.wende-punkte.at/>

