

◆ EINLEITUNG ◆ DIE EWIGE DEBATTE ÜBER DIE NÄCHSTE GENERATION

Laura und Michael Rose haben eigentlich alles, was sie sich wünschen können. Sie ist 32 und eine erfolgreiche Physiotherapeutin, die nebenbei malt. Er ist 35, Umweltingenieur und leidenschaftlicher Wanderer. Nach acht Ehejahren genießen Laura und Michael die Zeit zu zweit mehr denn je. Sie scheinen die perfekte Balance zwischen Unabhängigkeit und Verbundenheit gefunden zu haben. Sie macht allein Yoga, er spielt Gitarre. Zusammen meditieren und wandern sie oder treffen sich mit Freunden. Sie laufen in Vermont Ski und schnorcheln auf den Bahamas. Was mehr könnten sie sich nur wünschen?

Vielleicht wünschen sie sich ein Kind. Aber sind sich nicht sicher. Und die Frage macht sie verrückt.

„Warum können wir uns nicht entscheiden?“, fragt Michael. „Sind wir neurotisch? Egoistisch? Unreif? Warum pfeifen wir nicht einfach auf Lauras Pille und lassen der Natur ihren Lauf? Vielleicht war früher alles besser, als es noch keine Verhütungsmittel gab. Manchmal wünsche ich mir fast, dass uns ein ‚Unfall‘ die Entscheidung abnimmt.“

„Was das Ganze noch schlimmer macht“, sagt Laura, „ist, dass wir in diesem Konflikt noch nicht einmal beständig sind. Es ist nämlich nicht so, dass einer von uns ein Baby will und der andere nicht. Ich sage zu Michael: ‚Ich bin nur ein Angsthase. Lass uns die Pillen wegschmeißen!‘ Und er antwortet: ‚Aber wie soll das mit deiner Arbeit gehen? Kannst du denn dann noch malen?‘ Nur wenige Minuten später sagt Michael dann: ‚Ich bin einfach verrückt nach Kindern. Ich möchte Vater werden.‘ Und ich frage: ‚Aber was ist mit unserer Beziehung?‘“

Michael fragt sich: „Wird das Leben noch spannend sein, wenn das Einzige, was uns noch mit Vermont verbindet, unser Sirup für

die Pancakes ist? Wir denken an unsere besten Freunde, die liebend gern Eltern sind und immer noch gemeinsam als Anwälte tätig sind. Dann denken wir an meinen Bruder und seine Frau, die ein krankes Kind und ein verwöhntes Kleinkind haben. Meine Schwägerin wünscht sich, sie hätte ihre Führungsposition nie aufgegeben. Ein kinderfreier Freund hat uns Zitate darüber geschickt, wie Kinder einem das Leben ruinieren. Wir haben Bücher und Artikel über diese Entscheidung gelesen, aber wir wissen immer noch nicht, was wir tun sollen.“

Kommt Ihnen diese Geschichte bekannt vor? Fühlen Sie und Ihr Partner sich wie Laura und Michael immerzu Ihren Zweifeln und widersprüchlichen Gefühlen ausgeliefert? Verbringen Sie zu viel Zeit damit, Vor- und Nachteile abzuwägen, ohne voranzukommen? Falls ja, dann fassen Sie wieder Mut! Jetzt können Sie die Antwort finden. Die Kinderfrage muss Sie nicht verrückt machen. Die Frage, die schwer wie Blei auf Ihnen lastet, ist im Grunde genommen eine glänzende Chance für Sie und Ihren Partner, um als Individuen und als Paar zu wachsen, ihre Beziehung zu vertiefen, die Art von Leben zu *wählen*, die sie beide am glücklichsten macht. Wenn Sie tief genug graben, dann werden Sie nämlich zu Ihren Füßen einen vergrabenen Schatz finden. Allerdings werden Sie diese Goldgrube nicht ohne eine Schatzkarte finden.

Die *Kinderfrage* ist so eine Karte. Dieses Buch wird Ihnen nicht nur dabei helfen, die Entscheidung zu treffen, die die richtige für Sie ist, sondern Ihnen auch zeigen, wie Sie diesen Entschluss als Sprungbrett nutzen können, um möglichst erfüllt zu leben. Es wird Sie Schritt für Schritt zu einer Entscheidung führen, mit der Sie glücklich werden.

„Warum ist diese Entscheidung so schwer?“, stöhnen meine Kunden und Besucher meiner Workshops. Sind wir denn die unentschlossensten Menschen auf Erden? Hätten sich die meisten vernünftigen Leute nicht schon längst entschieden?“

Ich beantwortete ihre Frage mit einer Gegenfrage:

Wollen Sie den Job haben, den ich Ihnen gleich anbieten werde?

Hören Sie mir gut zu:

Wenn Sie ihn annehmen, dann müssen Sie ihn zwanzig Jahre lang behalten. Vor Ihrer Zusage haben Sie nicht das Recht auf eine Probezeit oder ein Gespräch mit Ihrem Chef/Kollegen. Somit haben Sie vielleicht keine Ahnung, ob Ihnen der Job oder die Person zusagen wird. Und solange Sie mit der Arbeit noch nicht begonnen haben, werden Sie nicht wissen, ob Sie sie lieben oder hassen werden. In Ihrer dreimonatigen Lehre werden Sie schlaflose Nächte und 24-Stunden-Schichten an sieben Tagen in der Woche ertragen müssen. Das hört sich doch richtig gut an, oder?

Aber warten Sie! Das ist noch nicht alles. Für diesen aufreibenden Job werden Sie kein Gehalt bekommen. Vielmehr müssen Sie selbst zehntausende Dollar dafür zahlen. Ach so, eine Kündigungsklausel gibt es übrigens zumindest für die ersten achtzehn Jahre nicht.

Reißen Sie jetzt den Vertrag an sich und zerren Ihren Partner mit einem Stift bewaffnet zum Schreibtisch, um sofort zu unterschreiben?

Wenn Sie, liebe Leserin und lieber Leser, das hier lesen, fragen Sie sich immer noch, warum Sie und Ihr Partner sich nicht entscheiden können? Leiden Sie an unheilbarer Unentschlossenheit? Oder handeln Sie einfach bedacht und vorsichtig? Dieses Buch wird Sie zu einer Antwort führen, die für Sie passt.

Vielleicht sind Sie etwas skeptisch, wenn Sie schon andere Bücher, Posts und Artikel zu dem Thema gelesen haben. Möglicherweise haben sie Ihnen ein paar neue Informationen geliefert, Sie aber nicht aus Ihrer Zwickmühle befreit. Es könnte sein, dass Sie und Ihr Partner ewig reden, weil Sie keine richtige Anleitung haben. Die Literatur zu dem Thema konzentriert sich hauptsächlich darauf, Vor- und Nachteile des Elternseins gegeneinander abzuwägen oder die potentiellen Stärken des Einzelnen in der Elternrolle zu messen. Obwohl diese Aspekte nützlich und notwendig sind, machen sie nur zwei Teile eines größeren Puzzles aus. Und da sie zu viel Wert auf Logik und weniger auf Gefühle legen, sind sie oft wenig hilfreich. Doch dieses Buch ist viel umfassender, denn es wird die fünf wichtigen Puzzleteile zusammenfügen, die noch fehlen:

1. Wie man geheime Quellen der eigenen Gefühle über Kinder und Lebensziele bei der Entscheidungsfindung entdeckt. Die Übungen, die gezielt für dieses Buch entwickelt wurden, setzen Fantasie, bildliche Vorstellungskraft und andere Techniken ein, um neue Einsichten anzuregen.

2. Wie man sich Gefühle und Logik zu Verbündeten macht. Oft zu Unrecht als Feinde angesehenen, sind Gefühle und Logik optimale Partner bei jeder Entscheidungsfindung. *Die Kinderentscheidung* begleitet Sie Schritt für Schritt zu einer rationalen Entscheidung, die sich auf emotionales Bewusstsein stützt.

3. Wie man das neue emotionale Bewusstsein als Wegweiser zum Wachstum nutzt. Dieses Buch bietet viele Beispiele von Menschen, die an ihren Entscheidungen gewachsen sind. Es zeigt Ihnen, wie Ihre Entscheidungen Ihnen ähnliche Vorteile bringen können.

4. Wie man potentiell Glück in den Mittelpunkt stellt. Ich helfe Ihnen dabei, sich zu fragen: „Welche Entscheidung macht mich (uns) am glücklichsten?“ Ich untersuche, wie jeder Lebensstil die Verwirklichung des Individuums und des Paares gleichzeitig fördert und behindert.

5. Wie man mit dem gefährlichen toten Winkel zurechtkommt. Im Handumdrehen wurde die Illusion, dass Kinder ein Geschenk des Himmels seien, von der ersetzt, dass Kinder die Hölle sind. Aber wer kann schon auf der Grundlage so einer unsinnigen Verzerrung eine weise Entscheidung treffen? *Die Kinderentscheidung* ist wie eine kalte Dusche für diese neue Seifenoper-Vorstellung. Das Buch stellt auch andere Illusionen auf die Probe, die uns von einer gesunden Entscheidungsfindung abhalten.

Wenn Sie erst einmal gelernt haben, wie Sie an die *richtigen* Informationen gelangen, werden diese scheinbar vergeblichen Diskussionen eine erstaunliche Menge an Erkenntnissen liefern. Diese Erkenntnisse werden Sie aus Ihrer Starre befreien und Sie zu einer guten Entscheidung lenken.

Sicherheit oder Wachstum – das ist Ihre Entscheidung

Das Wort „entscheiden“ stammt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutete unter anderem „trennen von“. Die Entscheidungsfindung ist also von Natur aus etwas, das einen Verlust mit sich bringt: Wir müssen eine oder mehrere Alternativen aufgeben, um eine zu wählen. Wenn wir beschließen, dass wir ein Kind haben möchten, trennen wir uns von der Freiheit und anderen Vorzügen des kinderfreien Lebens. Genauso bedeutet die Entscheidung, kinderfrei zu bleiben, dass wir die Innigkeit und Freude des Elternseins aufgeben müssen. Indem wir uns *nicht* entscheiden, klammern wir uns an der Illusion fest, dass wir beides haben können – dass wir nichts aufgeben müssen. Und wir laufen auch nicht Gefahr, zu entdecken, dass wir die falsche Entscheidung getroffen haben.

Aber wir zahlen einen Preis, wenn wir versuchen, an dieser Illusion festzuhalten: emotionales Durcheinander, und das Gefühl von Frustration und innerer Zerrissenheit. Und in vielen Fällen ist dieser Preis zu hoch. Wenn wir das Problem des Verlustes und des Risikos offen und ehrlich anpacken, dann zwingen wir uns trotz unserer Ängste dazu, unserer Zerrissenheit ins Gesicht zu sehen, und wachsen an diesem Prozess.

In *Die Psychologie des Seins* unterschied der humanistische Psychologe Abraham Maslow zwischen zwei Arten von Motivation: Wachstumsmotivation und Defizitmotivation. Wenn ein Mensch von Defiziten oder von Sicherheitsbedürfnissen motiviert wird, handelt er aus dem Wunsch heraus, seine Angst abzubauen. Jede Art von Gelegenheit erscheint zu riskant – und somit zu beängstigend –, um sie zu ergreifen. Im Gegensatz dazu spiegeln die Handlungen einer Person, die von einem Wachstumsbedürfnis motiviert wird, ihren Wunsch nach größerer Erfüllung. Das Risiko scheint weniger wichtig zu sein als die Chance, das eigene Leben zu verbessern.

Diese Unterscheidung zwischen Wachstums- und Sicherheitsbedürfnis lässt sich genauso gut auf den Prozess der Entscheidungsfindung im Allgemeinen und insbesondere auf die Kinderentscheidung anwenden. So gibt es sechs mögliche Kinderentscheidungen, drei davon sind wachstumsorientiert, drei davon sicherheitsorientiert.

Die drei Wachstumsentscheidungen sind:

1. Die Entscheidung, Eltern zu werden. Sie wagen einen Sprung, um die bestmögliche Entscheidung zu treffen, obwohl Sie keinerlei Garantie dafür haben, dass Sie mit dem Ergebnis zufrieden sein werden. Sie haben alles sorgfältig durchdacht, und obwohl Sie immer noch Zweifel und Ängste haben und es durchaus verlockend ist, kinderfrei zu bleiben, entscheiden Sie sich zu diesem Schritt.

2. Die Entscheidung, kinderfrei zu bleiben. Wie bei der Entscheidung, Eltern zu werden, haben Sie den Mut gefunden, das Leben zu wählen, das Sie für das beste halten, ohne irgendeine Sicherheit zu haben. Sie sind bereit, sich dem pronatalistischen Druck zu widersetzen und nach Ihren Werten zu leben.

3. Die Entscheidung, die Entscheidung herauszuschieben – allerdings mit klaren Zielen für die Aufschubzeit und einem festgelegten Datum für die erneute Beurteilung. Sie sind vernünftig und verfolgen eine Strategie. Sie werden sich nicht ewig in dieser Unentschlossenheit treiben lassen. Sie setzen sich Ziele und planen, wann sie deren Erfüllung prüfen. Beispiele dafür sind: Bis zum 1. Januar werden wir mit einem Finanzberater sprechen, kinderfreie Freunde und solche mit Nachwuchs zu ihrem Leben und ihrer Entscheidung befragen, und bei Ärzten grundlegende Informationen über Fruchtbarkeit einholen. Einmal im Monat verbringen wir am Sonntagabend eine Stunde damit, eine Bestandsaufnahme von unseren Ergebnissen und Gefühlen zu machen.

Warum handelt es sich dabei um „Wachstumsentscheidungen“? Weil durch diese Entscheidungen Folgendes eintritt:

- Sie übernehmen Verantwortung für sich selbst.
- Sie nehmen ein Risiko auf sich.
- Sie setzen sich für etwas ein.
- Sie lernen etwas über sich selbst (und ihren Partner).
- Sie haben die Gelegenheit, all dies zu nutzen: Verantwortung, Risikofreude, Einsatz und die Chance auf Entwicklung und Wachstum.

Zu Sicherheitsentscheidungen zählen hingegen die folgenden:

1. Die Nicht-Entscheidung, ein Kind zu bekommen (der „Unfall, der kein Unfall ist“). Nach, sagen wir, fünf Ehejahren ohne jegliche „Unfälle“ passiert dem Paar, das mit der Entscheidung um das Kinderkriegen ringt, plötzlich ein „Unfall“. Dieser kann unbewusst geschehen (z.B. indem man vergisst, die Pille zu nehmen), oder bewusst („Heute Abend scheren wir uns mal nicht um das Kondom“). Es kann ein gemeinsamer Unfall sein oder die Konsequenz der Handlung eines Partners. Wie auch immer, wenn es geschieht, dann ist das Ergebnis so einer Nicht-Entscheidung (außer dem Baby) die Tatsache, dass dem Paar die Entscheidung komplett abgenommen wird. Sie erklären, dass die Natur oder das Schicksal entschieden hat. Sie vermeiden es, sich vor allen anderen – und vor sich selbst – für ihre Entscheidung rechtfertigen zu müssen.

2. Die Nicht-Entscheidung, kinderfrei zu bleiben. In dieser Situation erklären die Partner sich selbst und den anderen, dass sie nicht wissen, ob sie Kinder haben möchten. Vielleicht später, sagen sie. So lassen sie sich oft einfach treiben, ohne bewusst einen kinderfreien Lebensstil zu vertreten. Und dabei müssen sie sich weder ihren Wunsch nach einem kinderfreien Leben eingestehen, noch mit der Missgunst anderer und ihrer eigenen Angst vor Reue fertigwerden. Ihnen entgeht auch die Chance, bedacht und strategisch vorzugehen, um sich ein kinderfreies Leben aufzubauen, das ihren persönlichen Bedürfnissen und Zielen Rechnung trägt.

3. Die Nicht-Entscheidung als ewige Qual. Dies ist das Gegenstück zu der hinausgeschobenen Wachstumsentscheidung. In diesem Fall schiebt ein Paar die Entscheidung aus konkreten Gründen und für einen festen Zeitraum hinaus, um bestimmte Ziele zu erreichen. Aber bei dieser Art der Nicht-Entscheidung setzt das Paar sich keine Ziele, sondern ist so verwirrt und verunsichert, dass es verzweifelt versucht, das Thema zu umgehen. Obwohl die Partner behaupten, sie würden nichts lieber tun, als eine Entscheidung zu fällen, verschafft ihnen ihre schmerzhafteste Reise in ihr Innerstes eine ungesunde Befriedigung.

Obwohl alle drei sicherheitsorientierten Entscheidungen kurzfristig emotional günstiger zu sein scheinen, sind sie langfristig gesehen teurer. Diejenigen, die keine Entscheidungen treffen, fühlen sich eher wie Opfer und nicht als Herren ihres eigenen Schicksals. Zwar weichen sie dem akuten Schmerz von schweren Entscheidungen aus, aber dafür verdammen sie sich zu chronischen Schmerzen. Indem sie eine sicherheitsorientierte Entscheidung treffen, entgeht ihnen die Chance, eine Bestandsaufnahme zu machen und das zu nutzen, was sie über sich selbst lernen. Wir könnten sicherheitsorientierte Entscheidungen sogar als „gefährliche Entscheidungen“ bezeichnen, weil sie unserer Entwicklung schaden. Wenn Sie eine Nicht-Entscheidung treffen, müssen Sie zwar nicht direkt mit ihrem Schmerz fertigwerden, Sie werden ihn aber auch niemals endgültig los.

Im Gegensatz dazu erlauben Ihnen die drei wachstumsorientierten Entscheidungen, sich selbst und all Ihre Stärken und Schwächen kennenzulernen. Vielleicht gefällt Ihnen nicht alles, was Sie entdecken, aber wenn Sie Bescheid wissen, können Sie das Beste daraus machen. Mit der Hilfe dieses Ratgebers werden Sie in der Lage sein, eine dieser drei wachstumsorientierten Entscheidungen zu treffen – wenn Sie bereit sind, die damit verbundenen Risiken auf sich zu nehmen.

So schwer diese Entscheidung auch erscheinen mag, es ist wahrscheinlich die wichtigste Ihres Lebens. Und sie sollte nicht leichtsinnig, automatisch oder aus blinder Anpassung an die üblichen Sitten heraus getroffen werden. Sie haben nämlich eigentlich riesiges Glück, weil Sie tatsächlich entscheiden können, ob sie Kinder haben wollen, auch wenn Sie sich alles andere als glücklich fühlen, während Sie sich mit dem Thema befassen. Wenn Ihre Großeltern und Urgroßeltern Kinder bekamen, mussten sie sich nicht mit diesem Dilemma herumschlagen. Männer und Frauen heirateten und bekamen Kinder, ohne jemals wirklich eine bewusste Entscheidung getroffen zu haben. Das war schließlich der natürliche Ablauf des Lebens – das Gleiche, was ihre Eltern, Großeltern und Urgroßeltern gemacht hatten. Und viele entdeckten – zu spät –, dass das Elternsein nicht so einfach, natürlich und erfüllend war, wie sie es erwartet hatten.

Ein Moderator einer Talkshow fragte mich einmal, ob die Tatsache, dass Laura und Michael sich fragen, ob sie überhaupt Kinder haben möchten, ein Anzeichen dafür sei, dass unsere Gesellschaft krank ist. „Ganz und gar nicht“, antwortete ich. „Es ist sehr gesund für Paare, eine überlegte Entscheidung zu treffen, anstatt einfach Kinder zu haben, weil ‚man das eben so macht.‘“

Sicherlich ist nicht jeder dazu geeignet, Mutter oder Vater zu werden – wegen seines Temperaments, der Umstände oder seiner Wünsche. Und wenn Paare Kinder bekommen, ohne gut darüber nachgedacht zu haben, kann es passieren, dass sie sich letztendlich in einer Situation gefangen fühlen, die sie sich weder vorgestellt noch gewünscht hatten. Das Ergebnis ist ein großes Unglück für die Eltern, das Kind und für die Gesellschaft. Zwei glückliche, produktive kinderfreie Menschen können mehr zur Gesellschaft beitragen als zwei unglückliche Elternteile und ihr unglückliches Kind.

John Stuart Mill sagte: „Derjenige, der alles tut, weil es so üblich ist, trifft keinerlei Entscheidung.“ Entscheidungen sind die Grundlage von Glück und geistiger Gesundheit. Wenn wir eine *bewusste* Entscheidung über das Elternsein treffen, dann können wir die Elternrolle, falls wir uns für diese entscheiden, von ganzem Herzen und voller Freude ausführen und sind uns vollkommen über die damit verbundene Verantwortung und die Konsequenzen bewusst. Und wenn wir uns entscheiden, bewusst kinderlos zu bleiben, können wir ebenso ein erfüllendes, produktives Leben ohne Schuldgefühle oder Selbstzweifel führen. Nur wenn wir den kinderfreien Lebensstil als tatsächliche Alternative sehen, können wir sicher sein, dass die Entscheidung, Eltern zu werden, eine gute Entscheidung ist.

Der Prozess der Entscheidungsfindung ist sowohl gesund als auch notwendig und es gibt keine Entscheidung, die für alle richtig ist. Ob Sie sich schließlich dazu entscheiden, Eltern zu werden oder bewusst kinderfrei zu bleiben, hängt vollkommen von Ihren einzigartigen Charaktereigenschaften und Ihrer Beziehung ab.

Die Grundrechtcharta eines Entscheidungsträgers

Sie haben das Recht:

- Eine Entscheidung zu treffen, die die richtige für Sie und Ihren Partner ist.
- Ihre Bedürfnisse, Werte, Ziele und Persönlichkeit zu berücksichtigen, bevor Sie eine Entscheidung treffen.
- Ihre Entscheidung auf Ihr potentielles Lebensglück und nicht auf ein Pflichtgefühl zu stützen.
- Sich, wenn nötig, Zeit zu nehmen, bevor Sie die Entscheidung treffen.
- Ein aktiver Partner bei der Entscheidung zu sein, anstatt die Forderungen Ihres Partners hinzunehmen.
- Eine Entscheidung zu treffen, die die richtige für Sie ist, selbst wenn andere nicht einverstanden sind.
- Andere von ihren Versuchen abzuhalten, Sie zu beschämen oder einzuschüchtern, damit sie eine bestimmte Wahl treffen.
- Selbst über die Gründe für Ihre Entscheidung zu urteilen: Kinderfrei zu sein, ohne beschuldigt zu werden egoistisch, unreif oder gestört zu sein; Mutter oder Vater zu sein, ohne beschuldigt zu werden egoistisch, unreif oder gestört zu sein.
- Unabhängig von Ihrem Familienstand, Geschlecht oder Ihrer sexueller Orientierung Mutter oder Vater zu sein.
- Ihre Meinung zu ändern, wenn Sie ursprünglich geplant hatten, ein Kind zu haben, aber jetzt bemerken, dass Sie eigentlich keins wollen – oder wenn Sie sich einst für ein kinderfreies Leben entschieden hatten, sich aber jetzt ein Kind wünschen.

Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Selbst wenn Sie glauben, dass Sie Ihre Entscheidung bereits getroffen haben, bitte ich Sie dringend, die ersten Kapitel zu lesen. Ansonsten werden Sie vielleicht nie wissen, ob Ihre erste Entscheidung wirklich die beste war. Dieser Prozess wird Sie nicht beeinflussen, wenn Sie die Wahl getroffen haben, die die richtige für Sie

ist. Das Lesen wird Ihnen nur noch mehr Sicherheit geben, sodass Sie aus diesem Buch und aus Ihrer Lebensentscheidung das Beste machen können.

Wenn Sie und Ihr Partner sich über die Entscheidung streiten, könnten Sie versucht sein, direkt zu Kapitel 6 „Tauziehen“ zu gehen. Bitte tun Sie es nicht! Nur wenn Sie beide Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche genau kennen, können Sie sicher sein, dass Sie die richtigen Themen ansprechen und ausdiskutieren.

Die Übungen „Geheimtüren“ in Kapitel 2 werden Sie von Ihren wirren, störenden Gedanken befreien, sodass Sie eine klare Entscheidung treffen können. Die folgenden Leitlinien werden die Wirksamkeit der Übungen erhöhen.

1. Geben Sie sich Mühe bei den Übungen. Bedenken Sie, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Es geht nicht darum, Ihre Fähigkeiten als Eltern oder Ihre geistige Gesundheit zu testen. Sie werden keine Punkte dafür erzielen. Die Übungen dienen nur dazu, Ihnen auf die gleiche Weise zu helfen, wie das Orakel von Delphi den Griechen, die sich dort Rat einholten. In *Der Mut zur Kreativität* beschreibt der Begründer der existentiellen Psychotherapie Rollo May die Arbeit des Orakels so:

Die Weissagen der Kultstätte durften genauso wie Träume nicht passiv aufgenommen werden, sondern die Empfänger mussten die Botschaft interpretieren... .. Die Ratschläge von Delphi waren keine Empfehlungen im engen Sinne, sondern regten eher dazu an, in sich zu schauen und auf die eigene Intuition und Weisheit zurückzugreifen.

Also versuchen Sie, bei den Übungen *in sich zu gehen*. Wenn Sie das tun, werden Sie von Ihrer Reise mit einer Entscheidung zurückkehren, mit der Sie leben können.

2. Versuchen Sie, so ehrlich wie möglich zu sich zu sein. Ihre Antworten werden Ihnen nicht Ihre Zukunft voraussagen. Sie können es nicht ertragen, ein Baby schreien zu hören? Trotzdem

können Sie Mutter oder Vater werden, wenn Sie es wollen. Sie können sich an Tränen gewöhnen und lernen, mit ihrer Anspannung umzugehen. Sie haben eine Schwäche für Dreijährige mit Sommersprossen? Sie können trotzdem kinderfrei bleiben, wenn sie es möchten. Einen Kobold mit Sommersprossen können Sie sich auch samstagnachmittags „ausleihen“. Allerdings können Sie keine freie Wahl treffen, *wenn* Sie nicht beide Optionen gründlich prüfen. Auch wenn Sie sich zerrissen fühlen, heißt das nicht, dass Sie hoffnungslos verwirrt sind. Sondern es bedeutet, dass Sie ein Mensch sind.

3. Denken Sie über sich selbst nach! Machen Sie die Übungen zuerst *allein*. Wenn Sie einen Partner haben, können Sie Ihre Notizen später vergleichen. Jeder von Ihnen muss die eigenen Aufzeichnungen genau gelesen haben, bevor Sie die Notizen vergleichen.

4. Lesen Sie erst die ganze Übung, bevor Sie damit beginnen! Dann schließen Sie die Augen, um in sich zu gehen. Vielleicht empfinden Sie erste Anzeichen von Neugierde und sind bereit, sich zu konzentrieren. Vergessen Sie nicht: Egal, wie schwer der Entscheidungsprozess manchmal wirken mag – die Belohnung dafür ist enorm. Und vielleicht entdecken Sie sogar, dass die Reise mehr Spaß macht, als sie je gedacht hätten. Sie werden etwas über sich selbst, über ihren Partner und über Ihre Beziehung gelernt haben, wenn Sie zu einer Entscheidung kommen.

Ein Wort zu Titel und Untertitel. Mir ist bewusst, dass der Titel *Die Kinderentscheidung* darauf schließen lassen könnte, dass ich die Entscheidung für Kinder gegenüber der des kinderlosen Lebens bevorzuge. Nichts könnte der Wahrheit ferner sein. Seit 1981 die erste Ausgabe erschienen ist, haben Leser, Fachkräfte für psychische Gesundheit und Buchkritiker geschrieben, dass sie das Buch unparteiisch finden. Ich bin stolz darauf, dass ich in den Achtzigern eine Pionierin für ein kinderfreies Leben war, als Fachkräfte, Medien und die Öffentlichkeit noch dagegen waren. Ich habe diesen Titel gewählt, weil mir die Leserinnen und Leser gesagt haben, dass sie sich von dem Wort *Kind* – und der damit verbundenen Vorstellung von einem Baby – auch dann angezogen fühlen, wenn sie dazu tendieren, kinderfrei zu bleiben. Diese Vorstellung zeigt, dass es sich

um eine offene Frage handelt und sie das Elternwerden klar ausschließen müssen, um ihr Leben weiterzuleben.

Nun zum Untertitel: Meine jüngste Tochter, die zurzeit kinderfrei lebt, hat sich zu dem Untertitel *Wie Sie die wichtigste Entscheidung Ihres Lebens treffen* geäußert. Sie war mit der Formulierung „wichtigste“ nicht einverstanden, denn für diejenigen, die keine Kinder haben möchten, ist es nicht das Wichtigste, keine Kinder zu haben, sondern, die Entscheidung, in ihrem Leben etwas anderes machen zu wollen, das ihnen wichtiger ist. Sie hat das Gefühl, dass unsere „babyzentrierte“ Kultur eher die Gründe hervorhebt, aus denen man sich für Kinder entscheidet, als die unzähligen Gegenargumente, wie zum Beispiel persönliche Vorlieben, Lebensstil, Kosten, kreative Projekte und andere Lebensziele, die für den Einzelnen eventuell „die wichtigste Entscheidung“ darstellen könnten.

Eine Art, wie man die Wahl eines kinderfreien Lebens betrachten kann, ist also, dass die Abkehr vom Elternwerden eine wichtige Entscheidung ist, die es Ihnen ermöglicht, sich Ihre Energie, Ihre Zeit und Ihr Geld für die Dinge aufzuheben, die Ihnen am wichtigsten sind.

Sich dazu zu entscheiden, Mutter oder Vater zu werden, ist in diesen schweren Zeiten nicht leicht. Ich muss einräumen, dass Sie beim Lesen des Buches vielleicht Gedanken beschäftigen, auf die dieses Buch nicht angemessenen eingehen kann.

Vielleicht wünschen Sie sich ein Kind, können es sich aber beispielsweise wegen eines unsicheren Jobs oder wegen der Kredite, die sie abzahlen müssen, nicht leisten. Dies spricht die Ungerechtigkeit an, dass wohlhabende Menschen – unabhängig davon, ob sie das Zeug dazu haben, gute Eltern zu sein – es sich leisten können, Fruchtbarkeitsbehandlungen vorzunehmen, über Alternativen wie eine Adoption nachzudenken, und die Betreuung und andere Kosten zu zahlen, die der Nachwuchs mit sich bringt.

Was Kinderwunschbehandlungen anbelangt, deckt Ihr Land vielleicht die Ausgaben für Fruchtbarkeitsbehandlungen. Gegebenenfalls gewährt Ihre Klinik Kostenfreiheit.

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie ein Kind in eine Welt setzen sollen, die von wirtschaftlicher Unsicherheit, Rassismus, Sexismus,

Homophobie, Krieg, Terrorismus, globaler Erwärmung und anderen Bedrohungen geprägt ist. Es könnte helfen, mit Freunden zu sprechen, die trotzdem ein Kind haben, und sie zu fragen, wie sie angesichts der oben genannten Bedenken zu ihrer Entscheidung gelangt sind.

Ich möchte, dass die Leserinnen und Leser wissen, dass ich diese Fragen im Hinterkopf habe und dass ich mich nicht nur an den gehobenen Mittelstand, die verheirateten, heterosexuellen, weißen Menschen richte, sondern an alle Leserinnen und Leser, die eine Entscheidung treffen wollen.

Diesbezüglich habe ich versucht, Ausdrücke zu verwenden, die niemanden ausschließen, z.B. „Partner“ und „Paar“, um mich an gleichgeschlechtliche Leserinnen und Leser und unverheiratete heterosexuelle Paare zu wenden. Um den Text übersichtlicher zu gestalten, habe ich meist nur die männliche Form verwendet, auch wenn ich ausdrücklich immer Männer und Frauen damit meine. Ich habe auch versucht, Singles entweder direkt anzusprechen, oder indem ich etwas hinzugefügt habe („wenn Sie einen Partner haben“), oder durch den Vorschlag, einige Paar-Übungen mit einem guten Freund als Ersatz zu machen. Es gibt jedoch eine besondere Dynamik zwischen Männern und Frauen in traditionellen Familien, die Kinder großziehen. Falls sich meine Darstellung also auf Ehefrau und Ehemann stützt, oder ich nicht-sexistisch gefärbte Fragen der Kindererziehung behandle, benutze ich die Wörter „Mann“ und „Frau“. Ich muss auch hinzufügen, dass gleichgeschlechtliche Paare es mir so beschrieben haben, dass sich zwischen ihnen eine Dynamik entwickelt, bei der ein Partner sich eher um die Kindererziehung und der andere eher um den Lebensunterhalt kümmert. Ich hoffe, Sie sind sich mit mir darüber einig, dass es mir recht gut gelungen ist, inklusiv zu sein.

Mit dem Wort „kinderfrei“ gibt es zwei sprachliche Probleme. Idealerweise sollte es gar nicht nötig sein, zu erwähnen, dass jemand kein Kind haben möchte. Idealerweise gäbe es einen Ausdruck, der nicht das Wort „Kind“ enthält. Außerdem bevorzugen einige Menschen, die sich wegen Unfruchtbarkeit dazu entscheiden, kinderfrei zu bleiben, das Wort „kinderlos“, weil es ihr Verlustgefühl

besser widerspiegelt. Wieder andere, die sich bewusst zu einem kinderfreien Leben entscheiden, lieben Kinder und umgeben sich oft mit ihnen. Sie haben das Gefühl, dass das Wort „kinderfrei“ bedeutet, dass sie gegen Kinder sind. Offensichtlich hat die Sprache die Kultur noch nicht eingeholt.

Vielleicht fragen Sie sich, was Kapitel über Unfruchtbarkeit in einem Buch für Menschen zu suchen haben, die noch nicht einmal versucht haben, Kinder zu zeugen. Keine Sorge! Diese Kapitel werden Sie nicht verhexen und Sie können sie einfach überspringen. Auch wenn Sie die Worte Ihrer Freunde oder ein Chat im Internet zu einer anderen Überzeugung gebracht haben, haben die meisten Menschen keine Fertilitätsprobleme (der Statistik nach ein Paar von sechs), auch wenn es einige Monate oder sogar ein Jahr dauern kann, bis man schwanger wird. Sie können diese Seiten also direkt überspringen und das restliche Buch für Ihre Entscheidungsfindung und Planung nutzen.

Ich habe die Informationen über Fruchtbarkeit und Adoption hinzugefügt, weil ich wusste, dass einige meiner Leserinnen und Leser momentan in Behandlung sind und meine Techniken für die Entscheidungsfindung nutzen, um zwischen verschiedenen Behandlungsmethoden zu wählen. Andere hingegen sind am Ende ihrer Fruchtbarkeitsbehandlung angelangt und verwenden dieses Buch als Hilfe, um sich dazu durchzuringen, die Behandlung abzubrechen und sich für eine Adoption oder Alternativen wie gespendete Eizellen oder Leihmütter zu entscheiden, die in einigen Staaten möglich sind, oder aber ein kinderfreies Leben zu wählen. Wieder andere haben keinerlei Erfahrung mit Fertilitätsproblemen und erwarten auch keine. Aber aufgrund ihres Alters wollen sie gar nicht erst über das Kinderkriegen nachdenken, ohne zu wissen, was die nächsten Schritte sind, falls es nicht klappt. Vielleicht entscheiden sie sich, es zu versuchen, schließen aber starke Medikamente oder invasive Behandlungsmethoden aus. Wenn sie wissen, was dieser Prozess mit sich bringt, gehen sie vielleicht sofort zu einer Adoption oder zu einem kinderfreien Leben über und vermeiden die Achterbahnfahrt der Fruchtbarkeitsbehandlung voll und ganz.

Befinden Sie sich gerade in einer Fruchtbarkeitsbehandlung

oder haben Sie sich schon einmal einer unterzogen? Sie können dieses Buch, insbesondere Kapitel 2 „Geheimtüren“ verwenden, um sich darüber klar zu werden, was sie am Elternsein reizt, und angesichts dessen können Sie dann darüber nachdenken, welche Alternativen Ihren Bedürfnissen am besten entsprechen. Wenn Ihnen das Elternsein zum Beispiel wichtiger ist als Genetik oder Schwangerschaft, dann wäre die Adoption eine Lösung, die dem Stress der Fruchtbarkeitsbehandlung ein Ende setzt. Wenn Ihnen keine der alternativen Methoden wie Samenspenden zusagen, dann könnte die Wahl eines kinderfreien Lebens die richtige Antwort sein, selbst wenn Sie sich im Moment nicht im Geringsten vorstellen können, dass diese scheinbar weitaus weniger befriedigende Wahl annehmbar sein könnte. Auch wenn es schwer fällt, sich eine kinderfreie Entscheidung vorzustellen, nachdem man sich so um ein Kind bemüht hat, könnte zu guter Letzt all das einen Sinn gehabt haben. Darüber spreche ich in diesem Buch im Teil über kinderfreies Leben.

Wenn Sie mit Unfruchtbarkeit zu tun haben, muss ich zugeben, dass es beim Lesen von *Die Kinderentscheidung* eventuell frustrierend für Sie sein könnte zu sehen, dass es Menschen gibt, die ohne weiteres in der Lage wären, Kinder zu zeugen oder zu gebären, und trotzdem ein kinderfreies Leben wählen, während *Ihre* Auswahlmöglichkeiten begrenzter sind. Ich habe das Buch allerdings so gestaltet, dass es Ihnen Trost, Unterstützung und Rat bietet. Ich hoffe, das hilft Ihnen beim Weiterkommen!

◆ KAPITEL 1 ◆ EIN BLICK AUS DER VOGELPERSPEKTIVE

Selbst wenn man eine Landkarte in der Hand hält, kann es manchmal beängstigend sein, neues Land zu erforschen – besonders, weil keine Karte jeden Stein und jedes Hindernis auf dem Weg darstellen kann. Deshalb ist es hilfreich, das Territorium erst auszukundschaften, um eine Ansicht aus der Vogelperspektive zu haben. Darum geht es in diesem Kapitel.

Die Fragen in diesem Kapitel sind die, die Paare am häufigsten stellen, wenn sie sich der Kinderfrage nähern. Und ich habe entdeckt: Wenn diese Fragen nicht umgehend behandelt werden, sind Leserinnen und Leser zu angespannt oder besorgt, um etwas zu riskieren. Es fällt schwer, eine Entscheidung zu treffen, wenn man nicht weiß, was einen erwartet oder wie man vorgehen sollte. Deshalb bietet dieses Kapitel einige grundlegende und notwendige Leitlinien: Wer sollte die Entscheidung treffen? Wie wird man das Gefühl von Panik los? Warum ruiniert uns eine falsche Entscheidung nicht das Leben? Schließlich heißt es: Gefahr erkannt – Gefahr gebannt. Also nutzen Sie dieses Kapitel, um den nötigen Überblick zu erhalten, bevor sie sich in den wirklichen Entscheidungsprozess stürzen!

Ist es die Entscheidung der Frau?

„Ich will nicht, dass Walter zu Ihrem Workshop mitkommt“, sagt Martha, eine feministische Klientin, zu mir. „Ich glaube nicht, dass ich dann ehrlich über meine Gefühle sprechen könnte.“

„Früher oder später muss sich jede *Frau* damit auseinandersetzen, ob sie ein Baby haben möchte oder nicht.“
(Betonung von mir)

– *Publisher's Weekly*

Das hier ist kein Buch für *Frauen*. Es ist ein Buch für Menschen, Männer und Frauen, Singles oder Paare, homo- oder heterosexuell, die über das Elternwerden nachdenken. Häufig kommt es bei traditionellen gemischtgeschlechtlichen Paaren zu Problemen, wenn die Frauen davon ausgehen, dass sie das letzte Wort bei der Kinderentscheidung haben.

Ohne es zu merken, halten sie vielleicht an der traditionellen Vorstellung fest, dass die Mutterrolle wichtiger als die Vaterrolle sei – dass Frauen notwendigerweise stärker an der Beziehung beteiligt sind. Und doch sind diese Frauen dann vielleicht verärgert, wenn ihre Partner nicht den gleichen Anteil an den Lasten der Kindererziehung tragen. Eine gemeinsame Investition in die Entscheidung ebnet den Weg für eine gemeinsame Investition in die Elternrolle. An schlechten Tagen möchten Sie nicht hören: „Das war nicht meine Idee!“ Lesbische und schwule Paare können ähnliche Konflikte riskieren, wenn einer der Partner plant, der primäre Partner zu sein, jedoch vom Lebensgefährten verlangt, sich dazu zu verpflichten, Kindererziehung und Hausarbeit aufzuteilen.

Auch die meisten Menschen, die allein ein Kind erziehen wollen, treffen ihre Entscheidung nicht in einem Vakuum. Sie haben Vertrauenspersonen aus Familie und Freundeskreis, die ihnen als Resonanzboden dienen. Diese Mitglieder aus Ihrem „Dorf“ sind nicht nur nützlich, um mit Ihnen Ihre Entscheidung zu besprechen, sondern sie können auch eine körperliche und psychologische Stütze für Sie und Ihr Kind sein. Wenn Sie diese Menschen in Ihren Entscheidungsprozess miteinbeziehen, dann werden diese Ihnen wie von selbst ihre Hilfe anbieten. Natürlich will ich damit nicht sagen, dass Sie so tun sollen, als würden Sie Unterstützung bei der Entscheidungsfindung brauchen, weil Sie eigentlich nur hoffen, dass man Ihnen Hilfe anbietet! (In diesem Fall bitten Sie direkt um Hilfe, und zwar kurz vor der Adoption oder der Geburt!) Ich versuche nur zum Ausdruck zu bringen, dass es im Allgemeinen besser ist, Partner oder Vertraute in die Entscheidungsfindung einzubeziehen.

Selbst wenn eine Frau beschließt, kinderfrei zu bleiben, und ihr Partner diesen Wunsch mitträgt, dann stützt sich diese unabhängig getroffene Entscheidung trotzdem auf die sexistische Vorstellung,

dass Kinder in die Welt der Frauen „gehören“, während die Arbeit in die Welt der Männer „gehört“. Früher, als die Mutterrolle für Frauen die wichtigste Quelle ihrer Identität und ihres Ansehens war, hatte diese Annahme zu einem gewissen Grad ihre Richtigkeit. Da die meisten Frauen zu Hause blieben, um sich um ihre Kinder zu kümmern, während die Männer arbeiteten, hatten sie tatsächlich einen größeren Anteil an der Erziehung. Aber jetzt, da Frauen auch Karriereansprüche haben, wird ihnen immer stärker bewusst, wie schwierig es ist, die Mutterschaft mit einer Karriere in Einklang zu bringen und sie fordern von ihrem Partner, sich zu beteiligen.

Die Tatsache, dass beide Mitglieder eines Paares beim Beschluss mitreden sollten, gilt auch für homosexuelle Paare. Wenn ein Partner in einem gleichgeschlechtlichen Paar besonders hartnäckig darauf besteht, kinderfrei zu bleiben, muss der andere Partner eine Bestandsaufnahme seiner persönlichen Entscheidung machen und im Paargespräch darüber reden, auch wenn er bereit ist, dem Wunsch des anderen Partners nachzukommen. Die Person, die lieber ein Kind gehabt hätte, braucht das Mitgefühl und die Wertschätzung des anderen. (Siehe Kapitel 6, „Tauziehen“)

Wie man seine Finger vom Alarmknopf lässt

Da das Thema oft zu Ängsten und Spannungen führt, treffen viele Paare ihre Kinderentscheidung zu früh – einfach deshalb, weil eine Entscheidung, jede beliebige Entscheidung, ihr Gefühl der Panik mindert. Aber überstürzte Entscheidungen sind nicht immer gute Entscheidungen. Je ruhiger Sie sind, desto größer sind die Chancen, dass Sie die richtige Entscheidung treffen. Gönnen Sie sich also Zeit zum Lesen, Entspannen und Träumen. Die folgenden Leitlinien könnten hilfreich sein.

1. Fragen Sie sich, warum Sie bei der Entscheidung so in Eile sind. Treffen einige dieser Aussagen einen Nerv?

- Sie können Ungewissheit für die Zukunft nicht ertragen. Oder Sie können Ihren inneren Konflikt nicht aushalten. In

jedem Fall möchten Sie unbedingt schnell eine Entscheidung treffen, um dieses Unbehagen loszuwerden.

- Angesichts Ihres Alters befürchten Sie, dass Sie vielleicht nie schwanger werden, wenn sie nicht sofort anfangen, es zu versuchen.
- Weil Panik eine ansteckende „Krankheit“ ist, haben Sie sich mit der Hektik Ihrer Freunde infiziert.
- Sie tendieren zur Entscheidung für ein kinderfreies Leben und befürchten, wenn Sie nicht sofort einen Beschluss fassen, dann werden Sie Ihre Meinung ändern und es wird Ihnen später leidtun.
- Sie tendieren zur Entscheidung für ein Leben mit Kindern und befürchten, dass Sie nur schwer schwanger werden könnten. Selbst wenn Sie noch gar nicht sicher sind, dass ein Baby die beste Entscheidung ist, können Sie sich nicht entspannen, bis sie einen positiven Befund vom Labor bekommen.
- Sie wissen, was Sie wollen. Ihr Partner scheint Ihrer Wahl gegenüber aufgeschlossen zu sein, zögert aber. Sie möchten Ihre Entscheidung dingfest machen, bevor Ihr Partner noch einmal darüber nachdenkt.

2. Raus aus dem Hamsterrad, das Ihnen vorschreibt, heute entscheiden zu müssen. All dieser Druck entspringt Ihren Gefühlen, nicht den Tatsachen. Nicht eine biologische, sondern eine emotionale Zeitbombe droht in Ihnen hochzugehen. Erinnern Sie sich immer daran, dass Sie nicht jetzt entscheiden müssen. Auch wenn Sie Ende 30 sind, können Sie wahrscheinlich immer noch ein Kind haben.

3. Erlauben Sie es sich, nervös zu sein. „Nervosität sagt uns, dass bald etwas Wichtiges geschehen wird“, sagt Dr. Glenn Larson, ein klinischer Psychologe in einer Privatpraxis in Nashville, Tennessee. Natürlich sind Sie nervös. Sie sind dabei, eine der wichtigsten Entscheidungen Ihres Lebens zu treffen. Ihre Nervosität beweist, dass sie den Prozess ernst nehmen. In Maßen kann sie nämlich nützlich sein, weil sie Sie dazu ermutigt, an der Entscheidung zu arbeiten. Nur wenn die Nervosität zur Angst wird, ist sie ein

Hindernis – und die Nervosität können Sie reduzieren.

4. Verwandeln Sie Nervosität in Aufregung! Aufregung ist die Kehrseite der Nervosität. Anstatt vor ihr zu fliehen, versuchen Sie, sich ihr zu nähern. Gibt es einen Teil von Ihnen, den die Kinderfrage berührt? Einen Teil von Ihnen, der darauf drängt, mehr über sich selbst zu erfahren und diese Erkenntnisse zusammenzuführen, damit sie Ihnen dienen? Einen Teil, der neugierig auf die endgültige Entscheidung ist? Versuchen Sie, sich vorzustellen, wie gut Sie sich fühlen werden, wenn Sie die Entscheidung getroffen haben! Stellen Sie sich die Freude darüber vor, ein Kind zu haben oder kreativ ohne Kinder zu leben!

5. Erlauben Sie es sich, unsicher zu sein. Im Namen ernsthafter Entschlossenheit wird viel Unsinn gemacht. Sie werden Ihr Leben lang mit den Konsequenzen Ihrer Entscheidung leben müssen, deshalb ist es vernünftig, sich für die Entscheidungsfindung so viel Zeit zu nehmen, wie Sie brauchen. Es ist in Ordnung, wenn man eine schnelle Entscheidung darüber trifft, ob man ein Auto kauft oder einen Job annimmt. Man kann immer noch beschließen, es wieder zu verkaufen oder zu kündigen – aber die Entscheidung für Kinder ist nicht umkehrbar. Die Aufmerksamkeit, die man einer Entscheidung schenkt, sollte proportional angemessen für die Schwere der Konsequenzen sein.

6. Versuchen Sie, Ihren Sinn für Humor zu bewahren. Leichtigkeit ist immer hilfreich, wenn man eine schwere Angelegenheit anpacken muss.

- Ed und Mary, die altes Glas sammeln, spaßen darüber, ob sie nächstes Jahr Flaschen einer alten Dame oder Flaschen für ein neues Baby kaufen werden.
- Cathy und Steve lachen über die Vorstellung von sich selbst, wie sie mit über 60 im Schaukelstuhl vor dem Kamin sitzen und immer noch darüber diskutieren, ob sie ein Kind haben möchten.

Es könnte eine Erleichterung sein, wenn Sie Ihre Zeit mit Freunden verbringen, die ebenfalls mit der Entscheidung ringen.

7. Sagen Sie sich, dass Sie eine gute Wahl treffen werden! Stellen Sie diese kratzende Stimme ab, die Ihnen sagt, dass Sie alles vermasseln und Ihr restliches Leben mit Reue leben werden. Wenn Sie Ihre Entscheidung gut durchdenken, werden Sie damit relativ zufrieden sein. Sie können sich sicher sein, dass Ihre Intelligenz, Ihre Vorstellungskraft und Ihr Mut sie zu einer guten Entscheidung führen werden. Und die Tatsache, dass Sie wissen, dass Sie – in jedem Fall – irgendetwas bereuen werden, lässt die Stimme vielleicht verstummen.

8. Vergleichen Sie sich nicht mit anderen Paaren, die schnell entschieden haben. Vielleicht haben sie überstürzt entschieden, oder sie haben eine schlechte Entscheidung getroffen. Und selbst wenn sie behaupten, dass sie sich innerhalb weniger Tage oder sogar in einer ganz besonderen Nacht entschieden haben: Ist es eine gute Entscheidung, dann haben sie wahrscheinlich wochen-, monate- oder jahrelang daran gearbeitet. Vielleicht haben sie nicht ständig darüber diskutiert, aber im Hinterkopf haben sie wahrscheinlich schon sehr lange über die Frage nachgedacht.

Entscheidungen im Ausnahmezustand

Manchmal wird das Gefühl von Panik natürlich von mehr als von emotionalem Druck ausgelöst. Es gibt zwei Umstände, unter denen eine Entscheidung tatsächlich aus der Not heraus getroffen werden muss:

1. Sie sind ungewollt schwanger geworden und müssen entscheiden, ob Sie die Schwangerschaft fortsetzen wollen.

2. Sie haben eine Krankheit oder Ihr Zustand verschlechtert sich und Ihr Arzt sagt Ihnen, dass jeder weitere Monat des Wartens diese Folgen hat: (a) Sie haben geringere Chancen schwanger zu werden; (b) die Wahrscheinlichkeit, dass sie eine Operation haben, die ihre Fruchtbarkeit beeinträchtigt, steigt; (c) ernsthafte Komplikationen aufgrund einer Schwangerschaft werden wahrscheinlicher; oder (d) Ihre Gesundheit könnte gefährdet werden, wenn Sie die Behandlung hinauszögern.

Falls eine dieser Situationen auf Sie zutrifft, versuchen Sie, nicht den Kopf zu verlieren. Sie werden eine weisere Entscheidung treffen, wenn Sie ruhig sind. Auch wenn Sie schnell einen Beschluss fassen müssen, *muss es nicht innerhalb der nächsten fünf Minuten sein*. Lassen Sie sich nicht von der Versuchung verleiten, einfach irgendeine Entscheidung zu treffen – nur, um die Krise zu beenden. Sich einen oder zwei Tage Zeit zu lassen, könnte den Unterschied zwischen einer verzweifelten blinden Entscheidung und einer weisen Wahl bedeuten.

Vielleicht haben Sie nicht mehrere Monate Zeit, aber mit Sicherheit ein paar Tage oder gar eine oder zwei Wochen, um alles zu durchdenken. Sie (und Ihr Partner) wollen sich vielleicht von der Arbeit freinehmen, um sich die Zeit und die Kraft für die Entscheidungsfindung zu gönnen. Der erste Schritt ist es, das Gefühl der Panik abzuschütteln, indem Sie meditieren, tief atmen, laufen, schwimmen oder jeglicher Art von Übung oder Tätigkeit nachgehen, die Ihnen beim Entspannen hilft. Dann nehmen Sie sich die Zeit, die Übungen in diesem Buch zu machen. Sie werden Ihnen helfen, Ihre innersten Gefühle Kindern gegenüber zu entdecken. Sie werden Ihnen auch dabei helfen zu sehen, ob Kinder mit Ihren anderen Zielen und Werten vereinbar sind.

Im Falle eines gesundheitlichen Problems:

- **Bitten Sie Ihren Arzt darum, Ihnen genau zu erklären, wie Ihr Gesundheitszustand ist, wie er sich auf Ihre Gebärfähigkeit auswirkt und welche Risiken es hat, die Mutterschaft noch hinauszuzögern.**
- **Lesen Sie Laienliteratur über Ihr Leiden. Berücksichtigen Sie die Quelle der Information!** Handelt es sich um eine geprüfte Internetseite, z.B. von einem Kinderwunschzentrum wie The Mayo Clinic oder The American Society for Reproductive Medicine (ASRM)? Geben Sie Acht im Falle von Quellen, die von Pharmaunternehmen oder Herstellern von medizinischen Geräten finanziert werden, oder im Falle von Blogs, die Fehlinformationen enthalten könnten.

- **Holen Sie sich eine zweite Meinung ein!** Hält auch der Facharzt die Entscheidung für dringend notwendig? Gibt es andere Möglichkeiten, Ungewissheiten oder Behandlungen, die der Arzt nicht erwähnt hat, die aber sinnvollerweise in Erwägung gezogen werden sollten, bevor sie sich dem Eingriff unterziehen, den der Arzt empfohlen hat?

Und ganz gleich, ob Ihr Problem eine ungeplante Schwangerschaft oder ein Gesundheitsproblem ist: Ziehen Sie in Erwägung, sich bei Ihrer Entscheidung von einem Berater helfen zu lassen. Wenn der erste Berater, an den Sie sich wenden, Ihnen gegenüber nicht unvoreingenommen und verständnisvoll ist, dann suchen Sie sich einen anderen. (Vgl. Kapitel 12, „Hilfe!“.)

Wie lang ist zu lang?

Bei einigen Paaren ist jedoch nicht die Eile das Problem. Sie haben sich jede Menge Zeit gelassen, um eine Entscheidung zu treffen, aber die richtige Wahl bleibt ihnen versagt. Wenn Ihnen dieses Problem bekannt vorkommt, fragen Sie sich vielleicht, ob es möglich ist, zu viel Zeit für Ihre Entscheidung aufzuwenden. Stellen Sie sich noch eine Frage: Wie fühlen Sie sich? Haben Sie den Eindruck, dass Sie die Zeit konstruktiv nutzen, an sich wachsen und langsam aber sicher einer Lösung näherkommen? Können Sie und Ihr Partner sich sagen: „Auch wenn wir uns noch nicht im Klaren sind oder nicht einverstanden sind, haben wir zumindest etwas Wichtiges gemeinsam!“? Wenn Ihre Gefühle insgesamt positiv sind, dann machen Sie sich keine Sorgen. Die Qualität des Denkens, nicht die Geschwindigkeit ist das, worauf es bei der Entscheidungsfindung ankommt.

Wenn Sie aber das Gefühl haben, in einem Hamsterrad festzusitzen und immer wütender und frustrierter zu werden, weil Sie sich mit einer Nicht-Entscheidung herumquälen, dann nutzen Sie ihre Zeit wahrscheinlich weder weise noch gut. Das Gleiche gilt, wenn Sie nie über die Entscheidung sprechen und sogar Ausreden finden, um zu den ausgemachten Zeiten nicht darüber zu reden.

Wird die falsche Entscheidung Ihr Leben ruinieren?

Diese Frage steht oft in den Gedanken potentieller Eltern an erster Stelle. Meine Antwort: wahrscheinlich nicht, und zwar aus zwei Gründen.

1. Wie Sie Ihre Entscheidung treffen und wie Sie sie in Ihrem Leben umsetzen, könnte genauso wichtig für Ihr zukünftiges Glück sein wie die Entscheidung selbst. Sehen wir uns zwei Paare an:

- Don und Cindy haben geheiratet, weil sie sich gern von ihren Problemen erzählt haben. Cindy weint sich an Dons Schulter über die Diskriminierung aus, der sie als einzige Frau ihrer Bank in einer Führungsposition ausgesetzt ist. Don jammert Cindy die Ohren damit voll, dass er so wütend auf das Schulamt ist, weil es ihm verboten hat, in seinem Klassenzimmer eine Liste mit Außenseiterliteratur aufzuhängen.

Jeder braucht Unterstützung. Aber wenn Sie glücklich sein wollen, ist mehr als Unterstützung erforderlich, damit man Lösungen findet. Don und Cindy würden sich lieber im Sand wälzen als Sandkuchen zu backen. Sie diskutieren sieben Nächte pro Woche über die Kinderentscheidung. Sie zieht sich durch jeden Bereich ihres Lebens. Sie hat sich zu ihnen ins Bett geschlichen, wenn sie miteinander schlafen. Sie krabbelt um den Tisch des Restaurants herum, wenn sie versuchen, Cindys Geburtstag zu feiern. Anstatt über die Ungerechtigkeit ihrer Kollegen zu jammern, beklagen sie sich jetzt über die Ungerechtigkeit des Entscheidungsprozesses, dessen Ausgang ungewiss ist. Sie sehen das Elternwerden wie einen Albatros, der sie zu Boden zieht, und das kinderfreie Leben wie eine schwebende Leere. Wenn sie sich dazu entscheiden, kinderfrei zu bleiben, werden sie endlos viel Zeit damit verbringen, sich gegenseitig zu versichern, dass sie die richtige Wahl getroffen haben. Und wenn Cindy dann aus dem gebärfähigen Alter heraus ist, werden sie Ewigkeiten

damit verbringen, sich Vorwürfe zu machen, sich über ihren angeblichen Egoismus zu beklagen, ihre Freunde mit Kindern zu beneiden und die Vertreter des kinderfreien Lebens zu verfluchen, weil sie sie „in die Irre geführt“ haben. Wenn sie sich hingegen dafür entscheiden, ein Kind zu haben, dann werden sie sich neun Monate lang Sorgen um angeborene Missbildungen und ihre Fähigkeiten als Eltern machen. Werden sie erleichtert sein, wenn das Baby gesund ist und sie herausfinden, dass sie damit zurechtkommen? Nein! Sie werden ihre Sorgen einfach auf das Elternsein übertragen.

Egal, was Don und Cindy tun – sie werden keinen Spaß daran haben. Das mächtige Instrument der Entscheidungsfindung wird ihnen aus den Händen gleiten. Sie fühlen sich von der Frage „Was wollt ihr?“ so bedroht, dass sie darauf keine Antwort geben. Jeder versucht vorherzusehen, was der andere sagen wird, und trifft die Entscheidung, von der er oder sie denkt, dass der andere sie sich wünscht. Für Don und Cindy wird diese Chance zum Wachstum nur eine Gelegenheit, um auf neue Weise unglücklich zu werden.

- Ruth und Phil sind genauso unentschlossen beim Thema Kinder wie Don und Cindy, aber die Frage reizt sie. Es fällt ihnen schwer zu entscheiden, weil sie davon ausgehen, dass beide Alternativen sie tief erfüllen könnten. Sie genießen die Chance, auf neue Weise etwas über sich und den anderen herauszufinden. Die Nähe, die sie empfinden, wenn sie diese intime Angelegenheit besprechen, verbessert ihre ohnehin gute Beziehung noch weiter. Wenn Ruth und Phil kinderfrei bleiben, werden sie in dem Umweltzentrum, in dem sie als Freiwillige tätig sind, mit Vorschülern statt mit Erwachsenen arbeiten. Ruth wird jede Menge Zeit haben, um Yoga und Ballett zu lernen. Phil kann in den Bergen klettern gehen und so viel Gemüse anbauen, wie er will. Wenn sie Eltern werden, sind sie begeistert über die unzähligen Arten, wie Kinder sich entfalten können. Eine Weile lang würden sie bei der Arbeit und bei ihren Interessen außer Haus

etwas zurückfahren müssen, aber das würden sie gern tun, da ihnen bewusst wäre, dass ihr Kind wenige Jahre später in die Schule gehen und mit Freunden herumhängen würde, sodass sie wieder einen Gang zulegen würden.

Diese Geschichten sind natürlich überspitzt dargestellt, um zu unterstreichen, wie sich diese Paare und ihre Lebenseinstellung unterscheiden. Wenn Sie mit dieser Entscheidung beschäftigt sind, werden Sie feststellen, dass Sie zum einen einige destruktive Ängste von Don und Cindy, zum anderen einen Teil von Ruths und Phils konstruktiver Offenheit teilen. Aber Sie können sich von Ruth und Phil inspirieren lassen und sich bewusst werden, dass eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung zu Ihrem Glück beitragen könnte – unabhängig von der Entscheidung, die Sie treffen.

2. Schon allein die Tatsache, dass eine Entscheidung nötig ist, beweist, dass beide Alternativen einen Reiz für Sie haben. Deshalb wird ein Teil von Ihnen mit dem Ergebnis zufrieden sein – egal, wofür sie sich entscheiden. Und Sie können die Einwände nutzen, um mögliche Fallen zu umgehen.

Im Grunde genommen werden Sie wahrscheinlich bei jeder Entscheidung etwas bereuen. Aber das ist nicht so schlimm. Wenn man die Unvollkommenheiten des Lebens akzeptiert und das Beste daraus macht, ist das eine wundervolle Art zu wachsen. Das wird Ihnen helfen, mit anderen Fragen umzugehen, über die Sie sich auch nicht ganz im Klaren sind.

Jetzt könnten Sie sich natürlich fragen, warum diese Entscheidung so sorgfältig getroffen werden muss, wenn eine falsche Entscheidung einem nicht das Leben ruinieren kann. Auch wenn Sie wahrscheinlich sowohl mit als auch ohne Kinder ein gutes Leben führen können, ist es definitiv von Vorteil, eine gut informierte und umsichtige Entscheidung zu treffen. Und das sind die Gründe:

- **Es gibt Ihnen die Chance, etwas über sich selbst und Ihren Partner zu lernen.** Um die Kinderfrage erfolgreich zu beantwor-

ten, müssen Sie auch auf zwei andere Fragen Antworten geben: „Wer bin ich?“, und wenn Sie einen Partner haben, „Wer sind wir?“. All diese Antworten können Ihnen dabei helfen, andere Probleme zu lösen.

- **Es zwingt Sie dazu, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.** Indem Sie eine bewusste Entscheidung treffen, übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr Leben. Auch wenn Sie es riskieren zu scheitern oder etwas zu bereuen, verschaffen Sie sich damit Selbstrespekt. Sie können nur stolz auf sich sein, wenn Sie die Verantwortung für sich selbst übernehmen, anstatt sich passiv treiben zu lassen und auf einen Unfall oder die Wünsche Ihres Partners warten, um sich aus der Verantwortung zu ziehen.
- **Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie mit Ihrer Wahl zufrieden sind und das Beste daraus machen.** An einer bewussten Entscheidung zu arbeiten, zwingt Sie dazu, gründlich über die Chancen, die jeder Lebensstil bietet, nachzudenken. Das liefert Ihnen die nötigen Voraussetzungen, um Ihre endgültige Entscheidung voll auszukosten.
- **Es gibt Ihnen die Chance, Ihre Fähigkeit zur Entscheidungsfindung in allen zukünftigen Lebenslagen auszubauen.** Technologischer Fortschritt und sich wandelnde gesellschaftliche Sitten bedeuten, dass Sie in der Zukunft noch andere große Entscheidungen erwarten. Eine gute Kinderentscheidung zu treffen ist eine ausgezeichnete Übung für zukünftige Entscheidungen.

Rüsten Sie sich gegen Ängste

Wenn Sie der Kinderfrage immer noch ängstlich gegenüberstehen, versuchen Sie diese Fantasieübung, bevor Sie sich im Prozess der Entscheidungsfindung einen Schritt weiter wagen. Fragen Sie sich: Was ist das Schlimmste, das in dieser Situation geschehen könnte? Potentielle Probleme oder Katastrophen genau zu benennen und zu erkennen, dass man dazu in der Lage ist, mit ihnen fertigzuwerden, ist ein effektiver Weg, um seine Angst zu mindern. Und

Sie können die geistige Energie, die Sie zuvor verschwendet haben, produktiver einsetzen.

1. Stellen Sie sich vor, dass Sie und Ihr Partner beschließen, kinderfrei zu bleiben. Was wäre die schlimmste Konsequenz dieser Entscheidung? Wie würden Sie sich dann fühlen? Was würden Sie dann machen?

Susan und Mark haben diese Übung ausprobiert. Die absolute Horrorvorstellung für beide war es, ihr Alter in Einsamkeit zu verbringen und darüber zu trauern, dass sie nicht in ihren Enkelkindern weiterleben würden. Sie stellten sich vor, dass sie vielleicht enttäuscht darüber sein würden, nie Eltern geworden zu sein, erkannten aber, dass künstlerische, sportliche und berufliche Aktivitäten und eine liebevolle Beziehung zu ihren Nichten und Neffen sie trösten würden.

2. Stellen Sie sich vor, Sie beschließen, ein Kind zu haben! Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Versuchen Sie es sich vorzustellen und auch, wie Sie darauf reagieren würden. Was würden Sie machen?

Susan stellte sich vor, dass diese Situation ihre Karriere ruinieren würde und sie deshalb Mark und dem Baby gegenüber wütend und verstimmt sein würde. Mark stellte sich vor, dass Susan und er keine Zweisamkeit mehr haben würden und ihre Beziehung den Bach hinuntergehen würde. Sie waren sich einig darüber, dass sich Susans Fantasie nicht bewahrheiten würde, weil Mark die gleiche Verantwortung wie sie für das Baby übernehmen würde, wenn sie eins hätten. Um mit Marks Ängsten umzugehen, sprachen sie darüber, wie es ihren Freunden gelungen war, eine gute Beziehung beizubehalten, als ihre Kinder klein waren. Diese Fantasien halfen Mark und Susan dabei, sich bei der Erforschung beider Möglichkeiten freier zu fühlen. Jetzt versuchen Sie es!