

BARBARA BLITZER

Wege zum erfüllten Kinderwunsch



Ein Mind-Body-Programm
zur Steigerung der Fertilität und
des emotionalen Gleichgewichtes

Barbara Blitzer

Wege zum erfüllten Kinderwunsch

Ein Mind-Body-Programm zur Steigerung der Fertilität und
des emotionalen Gleichgewichtes

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

BARBARA BLITZER

WEGE ZUM ERFÜLLTEN KINDERWUNSCH

EIN MIND-BODY-PROGRAMM ZUR STEIGERUNG DER FERTILITÄT
UND DES EMOTIONALEN GLEICHGEWICHTES

Aus dem Amerikanischen von Ulla Nührich-Loch

Junfermann Verlag
Paderborn
2013



Copyright © der deutschen Ausgabe:
Junfermann Verlag, Paderborn 2013
© der Originalausgabe: Barbara Blitzer, 2011
Die Originalausgabe ist 2011 unter dem Titel
*„The infertility workbook. A mind-body-program
to enhance fertility, reduce stress, and maintain
emotional balance“* bei New Harbinger Publications
erschienen.

Übersetzung Ulla Nührich-Loch
Coverbild © evarin20 – Fotolia.com
Covergestaltung/ Reihentwurf Christian Tschepp

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-221-1

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-928-7).

Das vorliegende Buch ist allen gewidmet, die darum kämpfen, ein Kind zu bekommen, und ganz besonders meinen wundervollen Klientinnen, die mir ihre Geschichten anvertraut und so dieses Werk ermöglicht haben.

Inhalt

Vorwort.....	11
Danksagung.....	13
Einleitung.....	15
1. Die Verbindung von Geist und Körper.....	19
1.1 Stress versus Mind-Body-Training: ein Kräftemessen	19
1.2 Wie Atmen Stress reduzieren kann	20
1.3 Die Regie übernehmen: Bauchatmung und Imaginationen	21
2. Die Sorge verstehen.....	29
2.1 Häufig auftretende Sorgen	30
2.2 Sind Ihnen Sorgen zur Gewohnheit geworden?.....	34
2.3 Wenn Sorgen überhandnehmen	38
2.4 Die Regie übernehmen: Kognitive Verhaltenstherapie und Achtsamkeit..	40
2.4.1 Sorgen reduzieren mit KVT.....	41
2.4.2 Den Sorgen mit Achtsamkeit begegnen.....	49
3. Ärztliche Hilfe suchen und mit Diagnose und Behandlung umgehen.....	55
3.1 Einen Facharzt für Reproduktionsmedizin aufsuchen.....	56
3.2 Die Fruchtbarkeitsuntersuchung: wissen, was Sie erwartet.....	61
3.2.1 Die körpereigenen Prozesse der Fruchtbarkeit	61
3.2.2 Grundlegende Fruchtbarkeitsuntersuchung bei der Frau.....	63
3.2.3 Grundlegende Fruchtbarkeitsuntersuchung beim Mann	66
3.2.4 Diagnose	66
3.3 Mögliche Reaktionen auf Arztbesuche	67
3.3.1 Sorgen mit medizinischen Daten abgleichen	68
3.3.2 Die Entscheidung für ein Mind-Body-Training oder eine Kombination aus Mind-Body-Training und ärztlicher Behandlung.....	70
3.4 Die Regie übernehmen: das Tagebuchführen	70
3.4.1 Die positiven Auswirkungen des Tagebuchführens.....	70
3.4.2 Tagebuch schreiben, um mit schwierigen Emotionen umzugehen	71

4.	Die emotionale Achterbahnfahrt.....	77
4.1	Die Fahrt verstehen: warum Unfruchtbarkeit emotional so herausfordernd ist.....	78
4.2	Bewältigungsstrategien	85
4.2.1	Auf wechselnde Bedingungen reagieren.....	85
4.2.2	Problematische Bereiche in Ihrem Leben in den Griff bekommen	86
4.2.3	Aufgestauten Stress bewältigen	87
4.2.4	Verlust und Trauer bewältigen	88
4.2.5	Die Hormone in den Griff bekommen.....	89
4.2.6	Hohe Erwartungen an sich selbst bearbeiten.....	91
4.2.7	Der geringen Selbstachtung die Stirn bieten.....	93
4.2.8	Selbstverurteilungen bewältigen.....	94
4.3	Die Regie übernehmen: Meditation	95
4.3.1	Meditation verstehen	96
4.3.2	Konzentrierte Meditation	96
4.3.3	Achtsame Meditation	101
4.3.4	Wie Meditation und Achtsamkeit ein Teil des Lebens werden	105
5.	Verbindung mit dem Körper aufnehmen.....	109
5.1	Lebensgewohnheiten und Fruchtbarkeit	110
5.1.1	Gewicht	110
5.1.2	Bewegung	111
5.1.3	Ernährung.....	112
5.1.4	Heilpflanzen und Kräuter	112
5.1.5	Akupunktur	113
5.1.6	Nikotin.....	113
5.1.7	Alkohol und Koffein	113
5.2	Die Regie übernehmen: achtsam mit dem Körper arbeiten	116
5.2.1	Body-Scan.....	116
5.2.2	Progressive Muskelentspannung und autogenes Training	122

6. Beziehungen stärken	129
6.1 Ihre Beziehungen unter der Lupe.....	129
6.1.1 Freunde	132
6.1.2 Familie	132
6.1.3 Arbeitskolleg(inn)en	133
6.1.4 Flüchtige Beziehungen.....	133
6.1.5 Ihr Partner.....	134
6.2 Mit intensiven Gefühlen in Beziehungen umgehen.....	136
6.3 Wie Sie Beziehungen verbessern können	139
6.3.1 Die eigenen Gefühle bestätigen.....	139
6.3.2 Herausfinden, was Sie möchten.....	139
6.3.3 Entscheiden, welche Beziehungen im Mittelpunkt stehen sollen	140
6.3.4 Anderen die eigenen Bedürfnisse vermitteln.....	140
6.3.5 Unnötiges Leid vermeiden	140
6.3.6 Veränderungsmöglichkeiten realistisch einschätzen	141
6.3.7 Für sich selbst sorgen	141
6.4 Die Regie übernehmen: Gefühle erkennen und kommunizieren.....	141
6.4.1 Eigene Gefühle verstehen.....	142
6.4.2 Schwierige Gefühle bändigen.....	145
6.4.3 Mit dem Partner kommunizieren.....	149
6.4.4 Die körperliche Beziehung verbessern.....	163
7. Die Lösung	165
7.1 Schwangerschaft nach Unfruchtbarkeit.....	165
7.2 Ohne ein eigenes Kind weitergehen	168
7.2.1 Die nächsten Schritte festlegen	169
7.2.2 Die ärztliche Behandlung beenden.....	171
7.3 Zeiten des Übergangs	176
7.4 Die Regie übernehmen: achtsam leben	176
Anhang A: Hilfreiche Websites	179
Anhang B: Weiterführende Literatur	181
Anhang C: Arbeitsblätter zum Kopieren	182
Literatur.....	191

Vorwort

Bei dem Bemühen, Unfruchtbarkeit zu überwinden, ist Stress allgegenwärtig. Als praktizierende Fachärztin für Reproduktionsmedizin und Endokrinologie kenne ich aus eigener Erfahrung das emotionale Chaos, das diese Anstrengung im Leben einer Patientin verursachen kann.

Multitasking ist eine Kunst, die diese Patientinnen wahrhaft meisterlich beherrschen. Zusätzlich zu den Anforderungen des persönlichen und beruflichen Lebens müssen sie auch die ärztlichen Behandlungen und Verfahren in ihren Alltag integrieren.

Im Zuge einer Behandlung bei Unfruchtbarkeit empfehlen Fachleute vielen Patientinnen Beratungen und unterstützende Therapien, einschließlich ganzheitlicher Gesundheitsverfahren wie beispielsweise Akupunktur. Dieses Arbeitsbuch soll die Leserinnen dazu befähigen und darauf vorbereiten, mit der schwierigen Erfahrung der Unfruchtbarkeit zurechtzukommen.

Barbara Blitzer hat jedes Kapitel leicht verständlich aufbereitet, in dem Bewusstsein, dass die Patientin trotz der Erfordernisse, die solch ein alles beherrschendes Behandlungsprogramm mit sich bringt, normal weiterleben muss. Das Verständnis für den Behandlungsprozess ist dabei wichtig, um den Stress in den Griff zu bekommen und mit der Angst umzugehen, die durch die Ungewissheit entsteht. Die Übungen am Ende jedes Kapitels erlauben der Leserin, schrittweise Ängste abzubauen und den Stress unter Kontrolle zu bekommen.

Bei allen Programmen zur Stressreduktion besteht der erste Schritt darin, Stressoren zu erkennen. Das vorliegende, gut recherchierte Buch hilft dabei, diese Stressoren zu identifizieren, und beschreibt individuelle Bewältigungsmechanismen.

Es wird leicht verständlich erklärt, wie die typischen Ursachen von Unfruchtbarkeit eingeschätzt und behandelt werden können. Leserinnen gewinnen ein besseres Verständnis dafür, warum sie Schwierigkeiten haben, schwanger zu werden, und welche Optionen ihnen zur Verfügung stehen.

Das Arbeitsbuch ist interaktiv und gut gegliedert. Es vertritt einen sensiblen, umsichtigen und pragmatischen Ansatz, um die Patientinnen darin zu unterstützen, selbstsicherer zu werden und Stress abzubauen. Das Buch bietet der Leserin schnell zugängliche therapeutische Hilfestellung.

Ich hege keinen Zweifel daran, dass die Leserinnen dieses Buch als wertvolle und verlässliche Ressource schätzen werden und es nutzen, um sich auf ihrem Weg Gutes zu tun.

Rafat A. Abbasi, MD, FACOG

Columbia Fertility Associates

Danksagung

Danken möchte ich meiner Familie, die mich während dieses Projektes unterstützt und ermutigt hat, und insbesondere meinem Mann, der am unmittelbarsten von langen Nächten und arbeitsreichen Wochenenden betroffen war. Auch all jenen möchte ich danken, die direkt an dem Manuskript mitgearbeitet haben, darunter Herta Feely von Chrysalis Editorial, die mich während der konzeptionellen Phase unterstützt hat, den hervorragenden Lektoren von New Harbinger, Jess O'Brien und Jess Beebe, die in der Entwicklungsphase unbezahlbare Dienste geleistet haben, und Brady Kahn, meinem Korrektor. Besonderer Dank gebührt Nancy Feresten, einer großartigen Freundin, die in kritischen Augenblicken ihr Fachwissen über das Verlagswesen zur Verfügung stellte, Ann Ladd, Freundin und Mentorin, die das Manuskript las und Verbesserungsvorschläge machte, und Dr. Rafat Abbasi von Columbia Fertility, die auf medizinischer Ebene Wissen und Hilfe zur Verfügung stellte. Außerdem möchte ich meinen Mind-Body-Lehrern danken, Jim Gordon und Mary Lee Esty, und vor allem Alice Domar für ihre bahnbrechende Forschung über Mind-Body-Interventionen zur Förderung der Fruchtbarkeit.

Einleitung

Wenn Sie dieses Buch lesen, machen Sie sich wahrscheinlich Sorgen um Ihre Fruchtbarkeit (Fertilität). Vielleicht durchleben Sie, wie jedes achte Paar, vorübergehend eine Phase der Unfruchtbarkeit (Infertilität). Sie haben möglicherweise Bedenken, ob Sie überhaupt schwanger werden können, auch wenn Sie es erst seit Kurzem versuchen. Vielleicht sind Sie aufgrund einer entmutigenden Diagnose, die Sie gerade bekommen haben, beunruhigt oder zweifeln an der Wirksamkeit der Behandlung, der sie sich gerade unterziehen. Wie auch immer Ihre Situation aussieht – Sie sind damit befasst, die Chancen auf eine gelingende Schwangerschaft zu erhöhen. Das vorliegende Buch kann Ihnen helfen, wo auch immer Sie gerade stehen.

Während meiner langjährigen Arbeit mit Frauen und Paaren habe ich erkannt, dass Unfruchtbarkeit (oder sogar nur die Sorgen und Ängste angesichts einer möglichen Unfruchtbarkeit) so dominierend sein können, dass sich die betroffenen Menschen kaum mehr auf andere Dinge konzentrieren, eine positive Sichtweise behalten, Pläne schmieden oder Entscheidungen treffen können. Ich habe auch erfahren, dass emotionaler Stress oder eine Depression die Behandlungsergebnisse beeinflussen können. In einer Studie zu Fertilitätsproblemen aus Mitteln der Harvard University wurden 55 Prozent der Frauen, die ein Mind-Body-Programm absolviert hatten, und 54 Prozent derjenigen, die an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen hatten, innerhalb eines Jahres schwanger. Im Vergleich dazu wurden nur 20 Prozent der Studienteilnehmerinnen in einer Kontrollgruppe schwanger, die lediglich ärztliche Behandlung erhalten hatten (Domar et al., 2000). Eine aktuellere Studie am Boston IVF, einer führenden Kinderwunschklinik, zeigte, dass die Schwangerschaftsrate bei Frauen um 160 Prozent größer war, wenn sie vor oder während der zweiten In-vitro-Fertilisation (IVF) an einem Stress-Management-Programm teilgenommen hatten (Domar & Nikolovski, 2009). Eine später durchgeführte Studie mit Teilnehmerinnen ohne bekannte Fertilitätsprobleme wies nach, dass Frauen mit erhöhten Werten des Enzyms Alpha-Amylase im Speichel – ein Indikator für erhöhte Stressbelastung – länger brauchten, um schwanger zu werden (Buck Louis et al., 2010). Weitere Studien deckten einen Zusammenhang zwischen erhöhten Stresswerten und niedrigeren Schwangerschaftsraten auf (Ebbesen et al., 2009).

Obwohl Studien die Beziehung zwischen Fruchtbarkeit und Stress noch genauer untersuchen werden und bisher nicht alle Fragen geklärt sind, gibt es deutliche Indikatoren dafür, dass ein hohes Ausmaß an emotionalem Stress die Fruchtbarkeit beeinträchtigt. Sie können demzufolge die Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen, wenn Sie selbst die Regie über Ihre Emotionen übernehmen. Kurz gesagt können

Sie durch eine Kombination von Mind-Body-Techniken, emotionaler Unterstützung und der Entscheidung für einen gesunden Lebensstil, der die Fertilität fördert, Ihren Körper und Ihre Emotionen ins Gleichgewicht bringen und mit großer Wahrscheinlichkeit Ihre Fruchtbarkeit verbessern.

Dieses Buch bietet Ihnen die Möglichkeit, Mind-Body-Techniken, wie ich sie in Mind-Body-Gruppenprogrammen und Einzelberatungen gelehrt habe, systematisch zu erwerben und zu üben, um sie dann Ihrer persönlichen Situation anzupassen. So können Sie die Kosten zur Teilnahme an einem Programm vermeiden, müssen sich nicht starr an einen wöchentlichen Terminplan halten und nicht unbedingt das Haus verlassen. Dieses Buch befähigt Sie, sich selbst kennenzulernen, und unterstützt Sie darin, Ängste oder Depressionen abzubauen, ganz gleich, ob diese Gefühle direkt, indirekt oder überhaupt nicht mit dem Thema Unfruchtbarkeit zusammenhängen. Durch die angebotenen Techniken – darunter Atemübungen, Imagination, Arbeit an kognitiven Inhalten, Achtsamkeit, Tagebuch führen, Meditation, Verbindung mit dem Körper aufnehmen und erfolgreicher kommunizieren – können Sie Stress reduzieren, ein Gefühl von innerer Ruhe und Kontrolle erreichen und, noch wichtiger, die Chancen auf eine erfolgreich verlaufende Schwangerschaft verbessern.

Dieses Buch soll Ihnen als persönlicher Coach, Richtungsgeber und Vertrauter dienen.

Jedes Kapitel enthält praktische Informationen und Beispiele, die Ihnen Hoffnung und Inspiration bieten sollen. Die Übungen in diesem Buch wurden gezielt für Frauen mit Fertilitätsproblemen entwickelt und basieren auf der Arbeit mit zahlreichen Klientinnen, die ähnliche Schwierigkeiten wie Sie selbst durchlebt haben. Manchmal ist es leichter, über Mind-Body-Techniken zu reden, als sie tatsächlich regelmäßig zu machen. Dieses Buch möchte Sie daher begleiten, wenn Sie die Übungen lernen (und anfangs vermutlich noch damit hadern), und anspornen, wenn Sie in Versuchung geraten, aufzugeben.

Ich hoffe, dass Sie diese Seiten immer wieder aufschlagen, während Sie Ihren Weg gehen, die Übungen wiederholen und ganz nach Bedarf Mind-Body-Fertigkeiten anwenden. Innere Stärke und Optimismus gleichen Muskeln, die trainiert werden müssen. Durch konsequentes Üben werden sie stärker. Außerdem können Sie sich eine Reihe von Fertigkeiten aneignen, die Ihnen nicht nur jetzt helfen, wenn Sie ein Kind bekommen möchten, sondern auch in Zukunft, was immer das Leben für Sie bereithalten mag.

Vielleicht haben Sie erlebt, dass Familienmitglieder und Freunde Ihre Sorgen aufgrund Ihrer Unfruchtbarkeit nicht verstehen. Möglicherweise hören Sie manchmal Äußerungen, durch die Sie sich verletzt und alleingelassen fühlen. Vielleicht erleben

Sie einiges, das Ihnen zu profan oder zu persönlich erscheint, um es anderen mitzuteilen. Die Übungen in diesem Buch ermutigen Sie, über sich, Ihre Situation und Ihre Gefühle zu reflektieren. Sie können diese Gedanken in den dafür vorgesehenen Bereichen aufschreiben; vielleicht ziehen Sie es aber auch vor, dafür ein Tagebuch zu verwenden. In diesem Sinne dient das Buch als zuverlässiger Vertrauter, und da Sie über sich, Ihre Situation und Ihre Gefühle nachdenken, wird es zu einem Dokument Ihrer Fortschritte.

In jedem Kapitel gibt es einen Abschnitt mit dem Titel „Die Regie übernehmen“, der Schritt-für-Schritt-Anleitungen bestimmter Mind-Body-Techniken enthält. Diese Techniken passen zu den Themen im entsprechenden Kapitel, doch Sie können zu jeder Gelegenheit im Leben davon Gebrauch machen, wenn Sie sie erst einmal gelernt haben. Das Buch deckt eine große Bandbreite der Fragen zum Thema Fruchtbarkeit ab, und manche Kapitel interessieren Sie vielleicht mehr als andere. Sie können die Kapitel frei wählen, entsprechend Ihren Bedürfnissen an einem bestimmten Tag.

In meiner Praxis habe ich erlebt, wie sich Frauen zunächst damit abgemüht haben, Mind-Body-Techniken weiter zu entwickeln, und wie sie letztlich von ihnen profitiert haben. Ich habe gesehen, wie aus Verzweiflung Freude wurde, wenn die Träume der Frauen wahr wurden. Gelegentlich konnte ich wahre Wunder beobachten, wenn Frauen, die zuvor dachten, sie könnten niemals schwanger werden, doch Kinder bekamen. An diesem Punkt kann die Wissenschaft nicht alle Fragen beantworten. Ich kann zwar nicht voraussagen, wie sich die Fruchtbarkeit bei Ihnen entwickelt, doch ich kann Ihnen versprechen, dass Sie durch das Üben von Mind-Body-Techniken an Ruhe, Ausgeglichenheit und Klarheit gewinnen werden.

In diesem Sinne bemerkte eine Klientin nach unserer gemeinsamen Arbeit: „Ich bin zu Ihnen gekommen, weil ich mir ein Kind wünschte. Nun habe ich ein Kind bekommen – und mich selbst noch dazu.“ Ich hoffe, dass auch Sie durch die Arbeit mit diesem Buch zu einem friedvolleren und fachkundigeren Selbst finden, um das Kind zur Welt zu bringen, das bereits auf Sie wartet.

1. | Die Verbindung von Geist und Körper

Viele Jahre lang hat die westliche Schulmedizin Geist und Körper getrennt und den Einfluss von Gedanken und Emotionen auf physische Prozesse unterschätzt. Seit einigen Jahren ist diese Sichtweise einer Trennung auf dem Rückzug, da wir mehr und mehr die enge Verbindung zwischen Geist und Körper verstehen lernen. Mediziner empfehlen ihren Patienten nun häufig eine Psychotherapie und Stressreduktion als unerlässlich für eine gute Gesundheit. Das gilt insbesondere für solche Zustände wie Unfruchtbarkeit, für die Stress bekanntermaßen eine Rolle spielen. Unabhängig davon, ob Ihre Fertilitätsprobleme durch Ängste, ein medizinisches Problem oder bisher noch ungeklärte Faktoren verursacht werden, besteht kein Zweifel daran, dass Infertilität belastend ist und dass Sie Stress reduzieren und positives Denken verstärken sollten, wenn Sie schwanger werden möchten.

1.1 Stress versus Mind-Body-Training: ein Kräftemessen

Die Beziehung zwischen Stress und Unfruchtbarkeit ist vielschichtig und wird weiterhin Gegenstand der Forschung sein. Wenn Sie jedoch die Grundlagen verstanden haben, können Sie darauf vertrauen, dass das, was Sie zur Verbesserung Ihrer Fruchtbarkeit tun, der Mühe wert und wissenschaftlich belegt ist. Zunächst muss Ihr Hormonhaushalt richtig funktionieren, wenn Sie ein Kind bekommen möchten. Östrogen ist für die Produktion der Eizellen notwendig und Progesteron für die Einnistung des Embryos in die Gebärmutter Schleimhaut.

Wenn wir uns bedroht (oder übermäßig gestresst fühlen), reagiert der Körper naturgemäß mit der sogenannten *Kampf-oder-Flucht-Reaktion*, der gleichen physiologischen Reaktion, die unseren Urahnen ermöglichte, beispielsweise einem angreifenden Elefanten zu entkommen. Mit der Kampf-oder-Flucht-Reaktion setzen alle Mechanismen ein, die für das Überleben notwendig sind. Die Atmung beschleunigt sich und Stresshormone werden frei, die uns schnell und stark machen. Biologische Funktionen, die für das unmittelbare Überleben nicht nötig sind, setzen aus. Die Verdauung funktioniert nicht mehr, Blutgefäße ziehen sich zusammen und die Werte reproduktiver Hormone fallen ab.

Die gute Nachricht ist, dass die Anwendung von Mind-Body-Techniken das Gegenstück zur Kampf-oder-Flucht-Reaktion auslösen kann, die sogenannte *Entspannungsreaktion*. Durch sie kommen Geist und Körper wieder ins Gleichgewicht und