

Magali Cassar

Hopeful

Wie ich auf mein Wunschkind wartete
und Gott mir meine Berufung schenkte

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

Wenn nicht anders angegeben, so sind alle Bibelstellen der Übersetzung Hoffnung für alle® entnommen, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.

Des Weiteren wurde die folgende Bibelübersetzung verwendet: Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2020

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlagkonzeption: Verlag Herder

Umschlagmotiv: © Olga Nefedova – iStock – GettyImages

Vignette im Innenteil: © privat

Satz: ZeroSoft SRL

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-451-38771-5

ISBN E-Book: 978-3-451-82111-0

Inhalt

Vorwort	6
Sie sind doch nicht schwanger!	10
Zerplatzte Träume	
Und wann kommt unser Baby?	20
Schmerzliche Sehnsucht	
Mein Auge zuckt, bin ich schwanger?	35
Verunsicherung und befreiendes Lachen	
Warum wird Kate schon wieder Mama?	51
Neidanfälle	
Versuch's mal mit Himbeerblätterttee	67
Von guten und schlechten Ratschlägen	
Warum passieren diese Dinge?	81
Stille Trauer	
Darüber spricht man nicht.	103
Scham und Tabus	
Ihr macht den Unterschied	120
Mütter ohne Mutterpass	
Hilfe, ich rede vor 600 Frauen	138
Mut ist stärker als Furcht	
Wer bin ich wirklich?	154
Unsere einzigartige Identität	
Wegbereiter, Wundermacher und Versprechenhalter	174
Voller Dank für Gottes Geschenke	
Für Freundinnen und Verwandte: eine Kinderwunsch- Etikette	194
Danke.	203

Vorwort

Als ich vor einigen Monaten von meinem Verlag zwei Covervarianten erhielt und meiner Familie und meinen Freundinnen zeigte, fragten mich einige: „Was hat es mit der Ananas auf sich?“ Vielleicht fragst Du Dich das auch. Die Ananas ist ein traditionelles Symbol für Gastfreundschaft, Wärme und Freundschaft. In gewisser Weise symbolisiert die Ananas also jene Emotionen, die wir mit einem herzlichen Zuhause verbinden. Dies haben sich die Kinderwunschwwestern zu Nutze gemacht, und so ist die Ananas zum weltweiten Symbol der Kinderwunschgemeinschaft geworden. Besonders in den USA und in Kanada gilt die Ananas als das Maskottchen und Symbol aller Kinderwunschkämpferinnen. In Deutschland ist dieses Symbol noch nicht so etabliert, aber ich finde die Bedeutung, die dahintersteckt, so kraftvoll und ermutigend, dass ich die Ananas als Logo für das Hope-Kinderwunschzeit-Netzwerk und nun als Motiv für das Buchcover ausgewählt habe.

In der Zeit des Wartens aufs Wunschkind machen Frauen so Einiges durch. Vor allem die Gefühle Schuld und Scham sowie das Gefühl, nicht gut genug zu sein, begleiten viele durch die Kinderwunschzeit. Die Form der Ananas soll uns daran erinnern, aufrecht und wie mit einer Krone auf dem Haupt dazustehen. Denn manchmal ist es gar nicht so einfach, inmitten der größten Stürme des Lebens aufrecht zu stehen und unsere Kronen immer wieder neu zu richten. Was tun, wenn der unerfüllte Kinderwunsch unerträglich wird und das Ende der Reise in weiter Ferne zu sein scheint? Dieses Buch soll Dich daran erinnern, dass Du eine Tochter des Königs bist und er

Dich bei Deinem Namen gerufen hat. In der Bibel steht: „*Ein Schmuckstück wirst du sein, das der Herr in seiner Hand hält wie ein König seine Krone.*“ (Jes 62,3)

Dieses Buch soll Dich auf der Kinderwunschreise begleiten und ermutigen. Es soll Dir helfen, Gottes Perspektive für Dein Leben zu entdecken. *Denn* er hat Pläne des Friedens und der Hoffnung für Dich. Du bist seine geliebte Tochter, sein kostbarster Schatz. Ich bete, dass Du beim Lesen neue Perspektiven entdecken darfst und Deine Kinderwunschzeit für Dich nicht nur eine herausfordernde, sondern auch eine wertvolle und erfüllte Zeit wird.

Auf den nächsten Seiten darf ich mein Herz mit Dir teilen, Dir von meinen Erfahrungen und Herausforderungen auf dieser Reise erzählen. Manchmal scheint es, dass wir in den schwierigen Zeiten des Lebens steckenbleiben. Wir bekommen große Angst, machen uns Sorgen und verbittern, statt Schritt für Schritt weiterzugehen. Wir verstehen nicht, weshalb Gott unsere Gebete nicht erhört. Wir sehnen uns danach, dass Gott immer sofort so eingreift, wie wir es uns vorstellen, und wir Wartezeiten einfach überspringen können. Leider ist das nicht immer die Art und Weise, wie Abba vorgeht. Gott möchte, dass wir ihm trotz aller Enttäuschungen unseren Schmerz anvertrauen. Er möchte, dass wir die Reise nutzen, um uns in Dankbarkeit zu üben, neue Perspektiven für unser Leben entwickeln und erkennen, dass wir uns nicht über unsere Kinderlosigkeit definieren müssen. Wenn wir unsere Not überwinden wollen, müssen wir uns durch sie hindurchbewegen.

Dieses Buch soll Dich ermutigen, neu mit Gott ins Gespräch zu kommen und eure Beziehung neu zu entdecken. Es soll Dich inspirieren, neue Wege zu gehen und auf der Reise

nach Verbündeten zu suchen. Denn gemeinsam mit anderen Frauen durch die Kinderwunschzeit zu wandern, hat mich unglaublich geprägt und ermutigt. Ich werde für immer dankbar für diese Frauen sein. Dankbar für ihre Ermutigung. Und für ihre ständigen Gebete und ihre Unterstützung.

Ich möchte einen Teil meiner Geschichte mir Dir teilen, weil ich heute weiß, was es für einen Unterschied macht, wenn über das Thema Kinderwunsch gesprochen wird. Wenn wir unsere Geschichten erzählen, bringt das nicht nur Heilung, sondern es trägt dazu bei, dass sich Menschen in ähnlichen Situationen nicht so allein und isoliert fühlen. Ich liebe die Bibelstelle in Galater 6,2. Sie sagt, dass wir gegenseitig unsere Lasten tragen und füreinander einstecken sollen. Um weiter gemeinsam zu hoffen und mutig zu träumen. Die Träume, die Gott in den weichen, fruchtbaren Boden unseres Herzens gepflanzt hat. Dieses Buch soll Dich ermutigen. Dich an die Kraft des Gebets erinnern. Dich inspirieren, Deinen Glauben durch die Bibel zu stärken. Dich daran erinnern, Deine Träume zu leben und die Fülle Deines Lebens auszukosten. Dich zu rüsten gegen die Lügen des Feindes. Dir ein Lächeln und neue Freude schenken.

Dieses Buch ist für Dich, meine starke Hopesister. Es ist für die Frau, die sich am Tiefpunkt der Kinderwunschzeit befindet. Die Frau, die auf ihr erstes Kind wartet und für die Frau, die auf ein Geschwisterchen wartet. Es ist für die Frau, die ein Kind adoptieren möchte. Und für die Frau, die sich ängstlich und allein fühlt, weil sie sich in einer Fruchtbarkeitsbehandlung befindet. Es ist für die Frau, die den Schmerz und die Verwüstung einer Fehlgeburt oder den Herzschmerz gescheiterter Behandlungszyklen erlebt hat. Es ist für die Frau, die mit PCOS, Endometriose oder einem anderen medizinischen Problem kämpft. Es ist für Freundinnen und Familienmitglieder,

die mehr wissen wollen, damit sie bessere Unterstützerinnen und Unterstützer werden können.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um mit meiner Geschichte zu zeigen, was mit der Liebe unserer Familie und Freundinnen und unserem himmlischen Vater an der Seite alles möglich ist. Dass Trauer und Schmerz nicht das letzte Wort haben. Auch wenn Deine Geschichte ganz anders aussieht als meine, sei Dir bewusst, dass der Gott, der mit mir so unglaublich gütig und liebevoll war, derselbe ist, der Dich liebt. Ob Du nun auf ein Wunder wartest, einen unvorstellbaren Verlust erlebt hast oder eine völlig andere Situation ertragen musst, wisse, dass es heute Grund zur Hoffnung gibt, denn mit unserem Gott ist alles möglich.

Bevor Du mit dem Lesen startest, schnapp Dir einen Stift, einen Block und Deine Bibel. Mach es Dir mit Deinem Lieblingsgetränk gemütlich und komm mit auf meine Kinderwunschreise. Denn ich möchte, dass wir voller Hoffnung zusammenstehen, dass wir uns auf unseren Reisen ermutigen, und, wenn unsere Kronen im Sturm verrutschen, sie uns wieder gegenseitig richten. Damit wir am Ende so schön und widerstandsfähig wie eine Ananas dastehen.

Deine Magali

A handwritten signature in black ink that reads "Magali". The script is cursive and elegant, with a large, flowing initial 'M'.

Sie sind doch nicht schwanger!

Zerplatzte Träume



Es ist Mittwoch, der 23. Dezember, und am Münchner Marienplatz ist der Trubel rund um den Christkindlmarkt schon in der Mittagszeit groß. Alle wollen kurz vor Weihnachten noch das perfekte Geschenk finden und strömen hektisch in die Geschäfte. Es riecht nach einer Mischung aus gebrannten Mandeln und Bratwürsteln und ich suche mir einen Weg durch die Menge zum Eingang der Arztpraxis. „Hach ich wüsste ja schon, welches perfekte Geschenk ich meinem Mann und meiner Familie machen würde“, denke ich. Ich habe heute meinen halbjährlichen Frauenarzttermin und gehe mit gemischten Gefühlen in die Praxis. Ein turbulentes Jahr liegt hinter mir. Ich habe mich entschlossen, beruflich einen Neuanfang zu wagen, und meinen Job gekündigt. Zu viel Stress, zu viel Arbeit, Ich-Verlust, Kontrollverlust. Ich hatte gedacht, der Beruf würde mich erfüllen, und mich ausbeuten lassen. Die letzten zwei Jahre habe ich vergessen, auf mich achtzugeben, und mich an meine Belastungsgrenze gebracht. Das hat mich gezeichnet. Müde bin ich aber auch vom Kinderwunsch.

Ich denke an die letzten zwei Jahre zurück: Die Enttäuschung, der Frust und die Trauer darüber, dass ich Monat für Monat nicht schwanger werde, zehren an mir. Die körperliche, aber auch die seelische Belastung ist definitiv eine Herausforderung in der Kinderwunschzeit. Besonders, wenn es im Leben zusätzliche Baustellen gibt. In meinem Leben war das in den vergangenen beiden Jahren neben dem Kinderwunsch der Job. Ich hatte mir immer wieder gesagt: „Diesen Monat klappt es, dann hast Du es geschafft. Dann kannst Du in Mutterschutz und in Elternzeit gehen. Halte durch!“ Mein Mann wollte schon viel früher die Reißleine ziehen, aber ich wollte nicht – nein, ich konnte nicht auf seine Ratschläge hören. Ich war zu stolz und war von falschen Motiven getrieben. In meinem Job hatte ich die Kontrolle und ich wollte es mir nicht eingestehen, dass er mich unglücklich machte. Es muss schwer für meinen Mann gewesen sein, mich so leiden zu sehen, und heute tut es mir leid, dass ich auf meinen weisesten Ratgeber nicht gehört habe. Es hätte mir viel Leid erspart. Doch erst viele Monate später begriff ich, was wirklich zählt und wie Gott mich durch diese Erfahrung benutzen konnte.

Wie sehr hatte mich mein Job in den vergangenen zwei Jahren herausgefordert! Endlich hatte ich es geschafft, war erfolgreich und meine Position konnte sich sehen lassen. Ich hatte eine Doppelposition in einem Beauty-Unternehmen inne: Ich war verantwortlich für das Marketing, aber auch die persönliche Assistentin der Geschäftsführerin gewesen. Meine Chefin war und ist eine sehr erfolgreiche Unternehmerin und eine beinharte Geschäftsfrau. Mein Leben war von viel Arbeit und kaum Freizeit geprägt gewesen. Ununterbrochen war ich unterwegs zu Filmdrehs, Fotoshootings, Fernsehaufnahmen, Geschäftsterminen und zu diversen Messen

Sie sind doch nicht schwanger!

gewesen. So war ich durch die Beauty-Weltgeschichte gefahren und geflogen und hatte teilweise bis zu 60 Stunden pro Woche gearbeitet. Es war keine Seltenheit gewesen, dass ich von Montag bis Sonntag unterwegs war und nachts nur zum Schlafen nach Hause kam. Die Tage waren unendlich lang gewesen. So erinnere ich mich an einen Tag, der mich heute nur noch den Kopf schütteln lässt. Ich hatte bereits einen ganzen Tag im Büro verbracht, da für den nächsten Tag ein wichtiger Dreh geplant war. Dennoch sollte ich anschließend ab 20 Uhr mit zur Sendungsaufnahme, die bis Mitternacht gehen sollte. Am nächsten Morgen hatten wir uns um 7 Uhr an der Film-Location getroffen. Arbeitsrechtlich sehr bedenklich. Ich hätte nein sagen müssen und nicht darauf vertrauen dürfen, dass sich jemand um meine Erholungszeit kümmert. Stattdessen hatte ich mich ausnehmen und überfordern lassen. Mit der Zeit hatte ich mich immer unfähiger gefühlt. Für meine Chefin war ich nie gut genug, meine Leistung war niemals ausreichend. Ich brauche auch im Beruf das Gefühl, gebraucht, geliebt und geschätzt zu werden. Deshalb hatte ich große Schwierigkeiten gehabt, nein zu sagen, denn ich fürchtete Konflikte. Trotzdem hatte ich mir nicht eingestehen wollen, dass diese Art von Arbeitsumfeld Menschen wie mich kaputt machte. Ich bin ein fürsorglicher Typ. Ich kümmere mich gerne um andere und stelle meine Bedürfnisse hinten an. Andere bezeichnen mich als zuverlässig, gut organisiert und hilfsbereit und sagen, dass ich über eine ausgeprägte soziale Ader verfüge. Stets habe ich ein offenes Ohr für die Sorgen und Probleme der Anderen und scheue keine Mühe, wenn man mich um Hilfe bittet. Damit war ich die perfekte Assistentin für meine Chefin gewesen, die darauf gesetzt hatte, dass ich mich für den Job völlig verausgabte.

Und so schleppte ich mich von Monat zu Monat, mit der Hoffnung, dass ich bald schwanger werden und in Mutterschutz gehen würde. Der Wunsch nach einem Kind war so groß, dass ich dabei übersah, dass der Wunsch, meinen Job verlassen zu können, das falsche Motiv für eine Schwangerschaft war. Ein Baby und raus aus meinem Job – ich wollte das perfekte und komplette Paket. Schließlich hatte ich es mir verdient! Ich machte mir keinerlei Gedanken, wie es sein würde, wieder in den Job zurückzukehren. Ein Kind hätte in diesem Beruf niemals einen Platz gehabt, da ich viel zu eingespannt gewesen wäre und die Arbeitszeiten absolut nicht familienfreundlich waren. Aber das konnte ich damals noch nicht sehen. Ich war leistungsgetrieben und vom Kinderwunsch eingenommen. Nun fühlte ich mich auf zwei Ebenen als Versagerin: nicht gut genug im Job und nicht gut genug, um schwanger zu werden. So wurde mein Herz immer schwerer und ich wäre eine Zeit lang am liebsten tagelang nur im Bett geblieben. Zu allem Übel war für alle Außenstehenden die Lösung ganz einfach: Der stressige Job war für sie das eigentliche Problem unseres Kinderwunsches.

Seit ich meinen Mann kenne, träume ich sehr konkret davon, Mama zu werden. Ich konnte mir von Beginn unserer Beziehung an vorstellen, mit ihm eine Familie zu gründen. Ein halbes Jahr nach unserer Hochzeit verspürte ich, dass es nun passen könnte, und ich war innerlich bereit dafür. Ich begann damit, Namen auszusuchen, dachte mir süße Schwangerschaftsverkündungen aus und träumte jeden Monat davon, wie das Leben mit einem Baby sein könnte. Was für Eltern würden wir sein? Mittlerweile weiß ich, dass es nicht nur mir so geht.

Jetzt habe ich also meinen Job gekündigt und bin wieder einmal unterwegs zu meiner Frauenärztin. Wie sehr wünsche

Sie sind doch nicht schwanger!

ich mir ein Weihnachtswunder. Alles, was ich in diesem Jahr will, sind zwei rosa Linien auf einem Schwangerschaftstest. Eigentlich doch eine der natürlichsten und einfachsten Sachen der Welt. Meine Gedanken gehen mit mir durch und ich stelle mir ganz kurz vor, wie perfekt es wäre, wenn ich heute ganz unerwartet herausfinden würde, dass ich schwanger bin. „Lieber Gott, tust Du dieses Weihnachtswunder?“, bete ich stumm, und ich schiebe den Gedanken dann doch schnell wieder ganz weit weg, da ich eigentlich schon weiß, dass es nicht sein kann. Ich habe die ersten Symptome für meine Periode, die bald einsetzen müsste.

Endlich an der Eingangstür angekommen, betrete ich die Praxis und setze mich ins Wartezimmer. Dort wartet bereits ein Pärchen im Wartezimmer. Glücklicherweise streichelt sie sich über den dicken Baby-Bauch. Sie ist im sechsten oder siebten Monat schwanger und beide freuen sich schon auf den Ultraschalltermin. Der Anblick tut mir kurz weh, da ich selbst so gerne an ihrer Stelle wäre, und gleichzeitig schäme ich mich für meine neidischen Gedanken.

Nach einer halben Stunde Wartezeit werde ich aufgerufen. Da sitze ich nun, meine Frauenärztin tastet mich ab. Sie stellt ihre Routinefragen. Wann war Ihre letzte Periode? Haben Sie Schmerzen? Haben Sie etwas Auffälliges bemerkt? Wie geht's Ihnen? Auf diese letzte Frage würde ich am liebsten ehrlich antworten: „Schlecht geht's mir! Ich bin erschöpft und ausgelaugt. Ich bin verzweifelt und kann nicht mehr.“ Aber meine Antwort ist mal wieder freundlich und höflich: „Gut, danke! Ich freue mich auf die Feiertage und auf die Familienzeit.“ Sie untersucht mich weiter und aus dem Nichts heraus fragt sie plötzlich: „Könnte es sein, dass Sie schwanger sind?“ Sofort läuft ein Film in mir ab. „Lieber Gott, ist das das Weihnachtswunder,

auf das wir gewartet haben? Sind wir wirklich schwanger?“ Ich sehe mich schon den Best-Daddy-Body, der in meiner Schublade bereitliegt, einpacken und unter den Weihnachtsbaum legen. Diesen hatte ich vor zwei Jahren gekauft, als wir blauäugig und voller Vorfreude beschlossen, ein Baby zu bekommen. Ich hatte damals nicht daran gezweifelt, dass wir sofort schwanger werden würden. Aber zwei Jahre und Diagnosen später sitze ich hier und hoffe erneut auf das Wunder. Morgen Abend ist ja schon Heiligabend, da wird mein Mann ganz schön staunen. Ob ich es bis dahin aushalte, es ihm nicht zu sagen? Ich sehe schon, wie er das Päckchen aufreißt und mir in die Augen schaut und sich darüber freut, dass wir endlich Eltern werden.

Back to reality und zurück auf dem Behandlungsstuhl, holt meine Frauenärztin den Ultraschall hervor. Sie will sich vergewissern, möchte sehen, was los ist. Auf dem Ultraschallbild erkennt sie erst mal nichts und nach einigen Sekunden sagt sie sarkastisch: „Ach herzlichen Glückwunsch, Frau Cassar, ihre Blase ist voll, sie sind nicht schwanger.“ Mein Tagtraum zerplatzt und ich fühle mich lächerlich. Lächerlich, geglaubt zu haben, ich könnte schwanger sein, lächerlich, geglaubt zu haben, dass wir endlich Eltern werden, lächerlich, an Wunder geglaubt zu haben.

Wie kann meine Frauenärztin nur so sarkastisch sein? Ich fühle mich von ihr nicht ernst genommen. Sie weiß doch, dass wir seit zwei Jahren einen Kinderwunsch haben. Doch jedes Mal, wenn ich bei ihr bin, geht sie nicht darauf ein. Sie sagt immer: „Mei, Sie sind ja noch jung, das wird dann schon irgendwann klappen“, oder: „Wissen Sie, ohne Kinder ist das Leben auch schön.“ Ich nicke dann immer stumm und traue mich nicht, darauf irgendetwas zu erwidern. Ingeheim bin ich jedes Mal fassungslos und würde mir mehr Einfühlungsvermögen wünschen, mehr Sensibilität und etwas mehr liebevolle Anteil-

Sie sind doch nicht schwanger!

nahme. Stattdessen fühle ich mich abgefertigt und habe das Gefühl, dass meine Ängste und Bedürfnisse ignoriert werden.

Nach vielen Jahren Kinderwunschzeit habe ich den Eindruck, dass viele Ärzte abgestumpft sind. Sie nehmen sich für das Gespräch kaum Zeit und schauen währenddessen nur auf die Uhr. Die Menschlichkeit bleibt bei so wenig Zeit oft auf der Strecke. Das mag auch an unserem Gesundheitssystem liegen. Der Kinderwunsch ist mittlerweile ein Geschäft. Jede Leistung wird extra berechnet und nichts ist inklusive. Weil die Beratungszeit kurz und die Information oft mangelhaft ist, müssen Frauen Vieles mühselig selbst recherchieren, und bei Fragen hatte ich oft das Gefühl, dass ich belächelt wurde. Ich wünsche mir Ärzte, die sich für mich Zeit nehmen und die ganzheitlich auf mich eingehen. Stattdessen scheinen viele nur auf das Symptom, aber nicht auf die Ursache zu schauen. Sie scheinen zu vergessen, dass meine Seele, mein Herz und mein Körper hinter dem Kinderwunsch stecken.

Ich ziehe mich wieder an, wünsche ihr tapfer frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr und taumle aus der Praxis. Aus dem Augenwinkel sehe ich noch die schwangere Frau und lächle sie wie betäubt an. Dann stehe ich wieder draußen im Getümmel, es riecht nach gebrannten Mandeln und Sauerkraut. Am liebsten würde ich weinen, halte mich aber zurück. Was sollen die Leute von mir denken? Der Kloß in meinem Hals wird immer größer. Enttäuschung, Wut, Angst und Trauer macht sich in meinem Herzen breit. Ich rufe meinen Mann an. Als ich ihm erzähle, was los ist, kann ich mich nicht mehr halten. Dicke schwere Tränen kullern über mein Gesicht.
