# Die Krise als Chance!

# Wie ich einen Schicksalsschlag in Stärke verwandeln konnte.

Nach ihrer Tätigkeit als Ressortleiterin bei einer Frauenzeitschrift in Hamburg, zog Christina Diehl mit Mitte dreißig und aufgrund eines Jobwechsels nach Köln. Dort lernte sie ihren Freund kennen und beide beschlossen kurze Zeit später, eine Familie zu gründen.

Doch anders als beim Erreichen ihrer beruflichen Ziele, ging dieser Plan nicht auf: Fünf Jahre lang hofften sie auf Nachwuchs, doch alle sechs Schwangerschaften endeten in Fehlgeburten! Christina lernte mit dem großen Verlust umzugehen und konnte - gestärkt aus der Krise - beruflich und privat neu durchstarten.

Ihre Geschichte machte sie öffentlich, auch um anderen Frauen Mut zu machen: <a href="https://editionf.com/Kinderwunsch-Fehlgeburten-persoenlicher-Bericht">https://editionf.com/Kinderwunsch-Fehlgeburten-persoenlicher-Bericht</a>



#### Der tiefe Fall...

Eine Frage zu Beginn: Habt ihr schon mal in einer schweren Lebenskrise gesteckt? Liegt vielleicht eine schwere Trennung hinter euch? Musstet ihr schon mal um einen Menschen trauern? Dann kennt ihr vielleicht das Gefühl, einer Situation machtlos ausgesetzt zu sein. Ich zumindest weiß, wovon ich rede!

Meine Geschichte: Mit Mitte dreißig und nach einer für mich erfolgreich verlaufenen Karriere, wünschten mein Freund und ich uns Kinder. Aber dieser Traum sollte sich nicht erfüllen. Ich wurde sechs mal schwanger, aber jede einzelne Schwangerschaft endete in einer Fehlgeburt. Viele Jahre versuchten wir Nachwuchs zu bekommen, während mein Körper und meine Seele immer mehr litten. Ratschläge von Freunden, Ärzten und Therapeuten setzten mich immer mehr unter Druck, anstatt dass sie mir halfen. Ich wurde zunehmend antriebslos, schlief keine Nacht mehr durch, mit werdenden Müttern aus dem Freundeskreis wollte ich mich nicht mehr treffen. Im Job konnte ich mich auf nichts mehr konzentrieren die damit verbundene Versagensangst wurde zusätzlich zur Belastung.



#### Die Wut...

Wie gelähmt: Ein Erlebnis wie dieses macht uns machtlos, denn wir können es nicht steuern. Ein Kontrollverlust, der nur schwer zu ertragen ist. Für mich war das eine bittere Erfahrung: Meine Freunde, meinen Partner, meinen Job, die Stadt, in der ich leben wollte - alles konnte ich mir bis dato selbst aussuchen. Diesmal aber war ich hilflos! So sehr ich mich auch bemühte, egal welche Hilfsmittel und Tricks ich versuchte - keine meiner Schwangerschaften hielten. Mein Selbstwertgefühl sank mit jedem verlorenen Versuch und ich fühlte mich alleine unter vielen, bei denen es vermeintlich klappte.

Diese Ohnmacht schlug bei mir in Wut um. Ein heftiges Gefühl, das mich eine Weile begleiten sollte. Trotzdem merkte ich, dass dieser Gefühlszustand auch viel Energie birgt. Wut ist kraftvoll und kann helfen, seine Handlungsunfähigkeit zu überlisten. Um mein Leben wieder in erfolgreiche Bahnen zu lenken, gab es nur eine Lösung: Ich sagte meinem Schicksal den Kampf an!



#### Die Power...

Wieder in Bewegung kommen: Ich wollte den Stillstand nicht weiter ertragen und nutzte die Wut für zwei grundsätzliche Veränderungen:

Darüber sprechen! Ja, das tun nicht viele. Und das hemmte mich. Ärzte erzählten mir immer wieder von weiteren Betroffenen, die ich aber in den seltensten Fällen persönlich kennenlernte. Gescheiterte Schwangerschaften sind ein sehr persönliches Thema - trotzdem fragte ich mich, ob Frauen zur Wahrung ihrer Intimsphäre nicht darüber redeten oder aus Angst vor Verurteilung. Ich jedenfalls wollte wissen, was passiert, wenn ich es anders machte und fing an, mich zu offenbaren: Freunden, Bekannten, Familie (ja, auch entfernten Tanten und Onkeln), selbst Kollegen bei der Arbeit.

Eine Entscheidung treffen! Auch entscheiden, heißt handeln: ICH darf schließlich sagen, wie es weitergeht. Und so fassten mein Freund und ich den Entschluss, es nach sechs gescheiterten Schwangerschaften auf keinen weiteren Versuch mehr ankommen zu lassen. Wir taten das, obwohl Ärzte uns zum Weitermachen motivieren wollten.



### Die Befreiung...

Darüber reden - doppelt effektiv: Zum einen half mir meine Offenheit bei der Verarbeitung meiner Erlebnisse. Im Job hatte ich zunächst große Bedenken. Ich fürchtete, dass man mich anschließend als weniger belastbar einschätzte. Unbegründet: Meine Chefs suchten mit mir nach Lösungen, wie ich wieder zu Kräften kommen konnte. Eine 90%-Stelle und die Möglichkeit zum Home Office halfen mir zu meinen gewohnten Leistungen zurückzufinden. Zum anderen fand ich plötzlich Gleichgesinnte: Viele Freundinnnen offenbarten sich nach meinen Erzählungen, berichteten von ihren eigenen Fehlgeburten. Und Mütter rückten mein Bild vom Mamasein gerade: Sie erzählten mir von stressigen Tagen und gaben mir dadurch das Gefühl, dass mein Leben nicht weniger lebenswert sei.

Eine Entscheidung treffen - nach vorne schauen:
Der Entschluss, die Familienplanung zu begraben
war anfangs sehr hart. Aber er ließ mich nach langen
Jahren wieder aufatmen und ich konnte nach und
nach meinen Fokus auf eine lebenswerte Zukunft
lenken - und das, obwohl diese ohne eigene Kinder
sein würde. Der Druck, etwas trotz extremer
Anstrengung nicht erreichen zu können, wurde über
die Jahre unerträglich - umso größer war meine
Erleichterung, sich endlich davon frei machen zu
können!



## Das Happy End...

Jede Krise ist anders. Und am Ende doch irgendwie gleich. Die Verzweiflung, die Trauer und das Unvermögen, sich ein gutes Ende der Geschichte vorzustellen - all das ähnelt sich oft. Das habe ich im Lauf der Jahre und im Austausch mit anderen Betroffenen gelernt.

Für mich ist das Grund genug, meine persönliche Erfahrung zu nutzen, um anderen damit Mut zu machen. Vertraut euch, denn oft sind wir stärker, als wir es selbst glauben. Wenn reden hilft, versucht es! Wenn es Zeit ist, sich für einen neuen Weg zu entscheiden, riskiert es! Ich kann natürlich nicht für alle sprechen - aber ich wäre unglaublich dankbar, wenn ich schon für einige als gutes Beispiel dienen kann: Ja, ein Happy End kann- trotz großer Krise - gelingen!

#### Also glaubt mir:

Dieses Strahlen ist echt und ich freue mich sehr auf meine Zukunft und alles, was sie mit sich bringt!

