

Veröffentlicht am 15.09.2022

00:00min

Intro

Hallo und willkommen beim Podcast Vitamin BB, der Selbsthilfegruppen im Kreis Böblingen vorstellt. B wie bunt, B wie Begegnung, B wie Beziehung und B wie besser leben. Dafür stehen Selbsthilfegruppen. Wir stellen Selbsthilfegruppen vor. Was tun Sie? Wer sind die Menschen? Was wollen sie und was haben sie davon? Im Gespräch mit Monika Rehlinghaus, Beraterin bei dem Kontaktbüro Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen.

00:40min

Monika Rehlinghaus (MR)

Herzlich willkommen bei Vitamin BB, Selbsthilfegruppen im Kreis Böblingen. Ich bin Monika Rehlinghaus. Meine Gäste heute sind Iris Baumgart und Julia Lange vom Afterworktreff für Menschen ohne eigene Kinder. (kleine Pause) Hallo Iris, hallo Julia. Schön, dass Ihr da seid.

01:03min

Iris Baumgart (IB) und Julia Lange (JL)

Hello. (beide lächeln)

01:06min

MR

Die Gruppe habt ihr im Februar 2022 gegründet. Also, die ist jetzt gerade mal ein halbes Jahr alt. Ihr seid noch fast in den Kinderschuhen. Ich bin sehr gespannt auf das, was wir heute miteinander besprechen wollen. Und mein erstes wäre, dass ihr beide euch mal kurz vorstellt für unsere Hörerinnen und Hörer.

01:34min

JL

Genau, der Name wurde schon gesagt. Julia Lange. (Kurze Überlegungspause) Was möchtest du denn wissen? Ich wohne in Böblingen (lächelt), arbeite in Holzgerlingen und habe mit der Iris gemeinsam im Februar, bzw. planungsmäßig eigentlich schon im Oktober oder November, mit dem Afterworktreff gestartet.

01:57min

IB

Genau. Ich bin die Iris. Ich wohne in Holzgerlingen, arbeite in Leinfelden-Echterdingen und bin auf die Julia aufmerksam geworden, weil sie so die gleiche Thematik hat wie ich und ich ihr die Idee vorgestellt habe und wir dann relativ schnell gefunden haben, wir tun uns da zusammen.

02:20min

JL

Genau.

02:21min

MR

Und die Idee war, eine Gruppe für erstmal Frauen zu gründen, die...

02:29min

JL

...einen unerfüllten Kinderwunsch haben.

02:33min

MR

Es fing an mit dem Thema unerfüllter Kinderwunsch.

02:36min

JL

Richtig.

02:37min

MR

Inzwischen hat es ein bisschen eine andere Wendung genommen. Ohne eigene Kinder ist noch mal ein bisschen genauer. Könntet ihr den Unterschied erklären?

02:46min

IB

Ja, also, wir hatten die Grundidee, dass wir das komplett auch aufmachen, eben auch für Menschen, die bewusst zum Beispiel sagen, Sie wollen keine Kinder, aber vielleicht im Alltag auch mit vielen Vorurteilen zu kämpfen haben, sodass die sich da dann auch mit angesprochen fühlen.

03:10min

JL

Effektiv ist es auch so, der unerfüllte Kinderwunsch, da ploppt zumindest bei sehr vielen gleich Kinderwunschklinik und praktisch so ein bestimmtes Bild auf, und wir wollten nicht, dass sich Frauen, die jetzt nie in einer Kinderwunschklinik waren, ausgeschlossen fühlen von der Gruppe. Deshalb war es uns wichtig, dass wir genau diese Formulierung einfach weit fassen und Menschen ohne eigene Kinder, das sind auch Menschen, die zum Beispiel keinen Partner haben und deshalb keine eigenen Kinder haben oder... (Wirft die Frage nochmals vor sich) Warum könnte man noch keine eigenen Kinder haben? Es gibt viele Gründe, die sich, genau wie Iris sagt, dagegen entschieden haben. Aber eben auch die, die zum Beispiel aus medizinischen Gründen keine eigenen Kinder kriegen können. Und Fakt ist, wenn wir unsere Gruppe jetzt gerade so angucken, sind bisher ausschließlich Menschen dabei, die einen „klassischen unerfüllten Kinderwunsch“ haben mit Kinderwunschklinik.

04:12min

MR

Also die ärztliche Behandlung in Anspruch genommen haben.

04:16min

JL/IB

Oder zumindest in Betracht gezogen haben.

04:18min

MR

Oder in Betracht gezogen haben, um der natürlichen Zeugung noch ein bisschen auf die Sprünge zu helfen, aber es hat nicht funktioniert.

04:28min

JL

Genau, richtig. Und das ist vielleicht auch noch so ein Punkt. Du hattest vorhin gesagt, am Anfang war das ein Kreis für Frauen ohne eigene (Lächelnd) Kinder. Das hing einfach daran, dass wir zwei gesagt haben, wir sind zwei Frauen und die Perspektive von Frauen, die liegt uns irgendwie halt ziemlich nah. Und um mal so den Start in dieses Selbsthilfesetting zu kriegen, haben wir beschlossen, wir starten mit was, was uns sehr nahe liegt. Haben jetzt aber relativ schnell gemerkt, auch von den Frauen, die in der Gruppe dabei sind, dass der Bedarf bei Männern mindestens genauso hoch ist und gerne die Teilnehmer auch als Paare kommen wollen. Und deshalb starten wir jetzt ab September noch mit einer zweiten Gruppe und die wird dann für die Damen und Herren sein.

05:13min

MR

Ja, zum Kinderkriegen gehören bekanntlich Zwei. Das machen die Frauen nicht allein.

05:18min

IB/JL (beide geben gleichzeitig Ihre Zustimmung)

Korrekt. Ja.

05:21min

MR

Ja, da möchte ich jetzt doch nochmal ein bisschen Genaueres wissen. Iris, kannst du vielleicht noch erzählen, wie es denn zu der Idee kam, dass Gruppe was sein könnte, was dir bei dem Thema weiterhilft?

05:40min

IB

Ja, gerne. Wie kam es zu der Idee? So ein bisschen aus meiner eigenen Geschichte oder eigenen Erfahrung heraus. Bei mir gab es auch den Punkt, insbesondere so die Zeit nach meiner Heirat, wo ich mit einfach vielen Fragen konfrontiert wurde, diese Klassiker, die glaube ich jeder kennt. „Ja, wann ist es denn bei euch so weit, wann kommt denn jetzt das Baby? Bist du denn jetzt schwanger“ usw. und so fort. Und ich habe tatsächlich einen unglaublichen Druck gespürt, wusste aber nicht, wie ich damit

umgehe und habe mich gefühlt wie mit dem Rücken zur Wand und habe gesagt: „Okay, ich muss einfach mit jemandem sprechen. Mir Strategien entwickeln. Antworten parat legen. mit Hilfe zusammen, wie ich auf solche Fragen oder auch auf Vorurteile reagieren kann und dann ging tatsächlich die Suche los nach Beratungsangeboten, Gesprächsangeboten. Eben für Frauen oder Menschen in meiner Situation ohne eigenes Kind und habe mir da unglaublich schwergetan. Ich bin dann nach einiger Suche fündig geworden und nach Abschluss dieser Gesprächstherapie, nenne ich es jetzt mal, war es dann schon so, dass nicht sofort die Idee kam, aber so ein gutes Dreivierteljahr danach, ich den Gedanken hatte. Eine Gruppe hatte ich im ersten Sinn noch gar nicht im Kopf, sondern tatsächlich einfach die Grundidee, ich würde gerne einfach solchen Menschen, insbesondere hatte ich auch da erst mal an die Frauen gedacht, gerne in einen geschützten Raum geben, wo man sich einfach austauschen kann. So ist die Idee geboren worden und dann ging tatsächlich die Suche los. Wie kann man so etwas denn realisieren. Einfach auch, weil ja Räumlichkeiten etc. mit im Raum standen. Und durch einen Tipp bin ich dann eben auf Julia gekommen, hab Sie angeschrieben, hab ihr kurz meine Idee erklärt, was ich so grob im Kopf habe, und dann haben wir uns im September/Oktober letztes Jahr dann auch das erste Mal getroffen und haben ein Konzept entwickelt, und im Februar sind wir dann gestartet.

08:22min

MR

Da war aber schon klar, das mit dem Kind wird nix.

08:27min

IB

Richtig.

08:28min

MR

Und wie hast du das rausgefunden, dass das, was du dir eigentlich gewünscht hast, außerhalb deiner Möglichkeiten ist? Ich glaube, das muss man jetzt den Hörern und Hörerinnen auch noch erzählen, sonst ist es zu abstrakt.

08:45min

IB

Ja, (fängt an zu Lächeln) das stimmt. Ich habe Mitte/Ende dreißig die Diagnose bekommen, dass es wohl sehr schwer werden würde bei mir mit eigenen Kindern. Ich hatte zum damaligen Zeitpunkt meinen Mann noch nicht gekannt. Von daher konnte ich mit der Diagnose so erst einmal gar nichts anfangen. Wobei mir die, also so rückblickend, einfach auch, salopp gesagt, vor den Latz geknallt worden ist und dann ja mach was draus und das ganze Ding kam dann tatsächlich erst in Bewegung, als ich dann meinen Mann kennengelernt hatte. Wie gehe ich jetzt damit um, dass eben dieser sehnlichste Wunsch nicht in Erfüllung gehen kann mit einem eigenen Kind/mit einer eigenen Familie. (längere Stille im Anschluss)

09:42min

MR

Also ihr wurdet ein Paar, aber es war klar, eine Familie werdet ihr beide nicht werden.

09:49min

IB

Richtig.

09:51min

MR

Und das ist ja was, das macht was in der Beziehung, aber wahrscheinlich macht es eben nach außen auch was.

09:58min

IB

Also ich glaube, wir hatten tatsächlich einfach das Glück, dass es von vorneherein klar war, dass es ziemlich sicher nichts wird, daher konnten wir wahrscheinlich von Anfang an ganz anders damit umgehen, aber definitiv macht das mit einem was. Also so diese fast schon philosophischen Fragen wie Was bleibt mal von mir? Wem kann ich was mitgeben? Ich werde viel nicht erleben: Einschulungen, Kindergarten, und Co, was so die schönen Momente oder die prägenden Momente von einem eigenen Kind auch mit ausmachen. Ja, das macht schon was mit einem.

10:48min

MR

Julia, du hast einen ganz anderen Weg zu diesem Thema hinter dir. Magst du das vielleicht noch ergänzen?

10:56min

JL

Ja, stimmt. Mein Weg war echt anders. Das Einzige, was genau gleich war, war ab September letzten Jahres, als Iris auf mich zukam und ich dachte: „Hach, genau der richtige Zeitpunkt für so eine Gruppe.“ Bei meinem Mann und mir ist es so: Wir haben vor zwölf Jahren geheiratet, da war ich noch zarte vierundzwanzig. Da steckten wir noch beide mitten im Studium und hatten die ganz klare Vorstellung „Studium, dann beginnen wir beide mit unserer Karriere und wenn wir dann mal so fest im Sattel sitzen, dann kommen die Kinder“, so wie es jetzt, glaube ich, nicht selten der Fall ist, und so haben wir es auch durchgezogen. Wir haben beide fertig studiert. Wir haben beide angefangen zu arbeiten und irgendwann war einfach der Zeitpunkt. da. Da war ich neunundzwanzig, und dann fingen wir an und es funktionierte ein halbes Jahr nicht, und es funktionierte ein Jahr nicht. Nach einem Jahr, auch mit neunundzwanzig sagte dann der Frauenarzt mal, wir sollten jetzt mal gucken und dann kommt man so in diese Maschinerie rein und bei uns beiden war es sehr lang eigentlich klar, das wird schon funktionieren, aber wir brauchen so ein bisschen Anschubhilfe. (kurze Pause) Mit zweiunddreißig oder einunddreißig ging dann trotzdem der Weg in die Kinderwunschklinik. Da wurde dann schnell klar, es gibt biologische Hindernisse, bei mir z. B. eine Endometriose, aber die Hoffnung war irgendwie doch noch da und so sind wir die ersten Schritte in der Kinderwunschklinik gegangen und haben aber sehr schnell gemerkt, das klingt so einfach, ist aber ein wirklich intensiver Prozess, sowohl körperlich, wenn es da viel um hormonelle Stimulation, um viele Untersuchungen usw. geht, aber eben auch emotional total, weil man immer wieder dieses einen Monat lang Hoffnung aufbauen mit allem, was da auch medizinisch passiert und dann, jeden Monat aufs Neue gegen die Wand knallen, wenn es eben nicht funktioniert hat. Bei mir hatte das zur Folge, dass es mir emotional irre schlecht ging und du hattest vorher gefragt Was macht das mit einer Beziehung? Und bei uns war das super herausfordernd für die Beziehung. Schon allein dieses Hoffen, enttäuscht werden, Hoffen, enttäuscht werden, plus die Herausforderung, die diese Behandlung mit sich bringt. Und ich war zu dem Zeitpunkt, als wir in der aktiven Kinderwunschkphase waren, sag ich mal, war ich schon mal in einer Selbsthilfegruppe und in der ging es viel um die Fragestellung, was kann ich noch tun, um ein eigenes Kind zu bekommen? Also Stichworte wie Eizellspende, Spermaspende usw. standen da im Raum und da habe ich gemerkt, das ist nicht der Weg, den ich persönlich gehen möchte. Wir haben dann auch irgendwann in der Kinderwunschklinik die Behandlung aufgehört, weil wir gemerkt haben, die Belastung ist erheblich höher oder wird immer höher und die Hoffnung immer weniger. Und dann kam so diese ganz leise Frage: "Müssen wir jetzt Abschied

nehmen vom Kinderwunsch?" Wir hatten aber eigentlich kein definitives "Es wird nicht funktionieren." Und so über eineinhalb Jahre haben mein Mann und ich gemerkt, wir wollen einen Strich unter dieses Thema ziehen, auch weil es ein Thema ist, an dem hat sich bis jetzt irgendwie so unser Leben sehr ausgerichtet und da war immer noch diese Perspektive mit irgendwann sind wir Familie und wir hatten beide, jetzt mal salopp gesagt, keine Lust mehr darauf, auf der Wartebank sitzen zu bleiben oder auf der ...wie heißt denn das beim Fußball? Diese Bank da an der Seite? (Schmunzelnd)

14:33min

MR (wirft dazwischen)

Ersatzbank

14:33min

JL

... auf der Ersatzbank sitzen zu bleiben. (Lachend) . Dieser Punkt, mit dem offiziellen Abschied vom Kinderwunsch, der war bei uns im Januar letzten Jahres und im September letzten Jahres kam dann Iris auf mich zu mit der Vision, ich wünsch mir eine Gruppe für Menschen, die mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit wissen, dass sie keine eigenen Kinder mehr kriegen und die die Frage haben, wie geht Leben denn dann? Wie geht gutes Leben dann, wenn eben dieser sehnlichste Wunsch nicht erfüllt wird und damit eine ganze Lebensperspektive irgendwie sich ändert, denn ob Leben mit oder ohne Kinder, wissen Eltern genauso wie Kinderlose, das macht halt wirklich ein Unterschied für sehr viele Lebensbereiche und entsprechend war ich sofort Feuer und Flamme und wir haben dann im Familienzentrum in Holzgerlingen die Möglichkeit bekommen, Räume anzumieten und dann beschlossen, jetzt probieren wir das mal.

15:33min

MR

Ja, dann war also in der Phase klar, das Leben braucht neue Ziele, das Leben braucht eine neue Richtung, weil dieses große Familienthema, das vielleicht auch alles dominiert hat, dann mal einen neuen Platz kriegen musste.

15:53min

JL

Richtig.

15:55min

MR

Dann habt ihr gesagt, Gruppe ist genau das Richtige zu diesem Moment. Julia, könntest du uns das vielleicht noch ein bisschen genauer schildern, was du dir vorgestellt hast, was dir eine Gruppe geben könnte zu diesem Zeitpunkt?

16:14min

JL

Ja, gerne. Was den unerfüllten Kinderwunsch für mich intensiv ausgemacht hat, war, einerseits eine Sprachlosigkeit meinerseits, nicht weil ich die Worte nicht gehabt hätte, um zu beschreiben, wie es mir oder wie es uns geht, sondern weil ich nicht viele Menschen in meinem Umfeld hatte, die in einer ähnlichen Situation waren. Denn es macht einen riesigen Unterschied, das kennt glaub ich jeder von uns, bei Themen, die einem sehr am Herzen liegen, ob ich mit jemandem spreche, der dieses Thema aus persönlicher Erfahrung kennt, oder ob ich mit jemandem spreche, dem ich erst noch erklären muss, was eigentlich das Thema ist, um dann zu erklären, wie es mir mit dem Thema geht. Und von daher war ein Punkt, weshalb ich gesagt hab, Gruppe wäre so großartig, dieser Wunsch, Menschen zu haben, denen ich zum Beispiel eine Situation beschreibe aus meinem Alltag und die nicken einfach und ich weiß, die sagen mir damit, das kenn ich so gut. Also dieses Gefühl von, vielleicht Solidarität, aber es ist auch so ein wirklich verstanden zu werden und sich nicht erklären zu müssen. Das war meine große Hoffnung, das war ein Punkt und der zweite Punkt war definitiv, dass ich in dieser akuten Zeit des unerfüllten Kinderwunsches es so empfunden habe, dass das ein totales Tabuthema ist. Also häufig, wenn man mit Menschen in so Smalltalk-Situationen kommt, z. B. man trifft sich auf einer Party, dann ist so die erste oder vielleicht die dritte Frage, "Und hast du Kinder?" Dann kann man Nein sagen und das Thema wechseln. Ich habe relativ bald angefangen zu sagen, Nein, wir hätten gerne Kinder, aber ist halt nicht. Und da habe ich sehr, sehr oft gemerkt, dass das die Menschen überfordert, diese Info oder diese Aussage. Und von daher war schon auch der Wunsch, einen Raum zu schaffen, in dem über dieses Thema ins Gespräch gekommen werden kann und der aber gleichzeitig auch eine Außenwirkung hat, nämlich nach außen signalisiert, zum Beispiel, weil wir auf eurer Liste der Selbsthilfegruppen sind. Es gibt dieses Thema und das Thema ist für viele Menschen enorm präsent und sehr lebensprägend. Und das waren, glaub, so meine zwei Hoffnungen. Also einmal diese Solidarität erleben und verstanden zu werden und sich gegenseitig verstehen und stärken zu können und unterstützen können und so ein Stück weit auch mittragen können und in Durststrecken motivieren. Und das andere, dieses Thema irgendwie an die Öffentlichkeit bringen.

18:51min

MR

Das heißt, ihr leistet jetzt da eigentlich auch ein Stück Pionierarbeit, denn es gibt außer Betroffenenberichten auf Facebook und Büchern von Menschen, die so eine Erfahrung auch haben, keine größeren Möglichkeiten, sich zu informieren.

19:12min

JL

Es gibt noch großartige Podcasts zu dem Thema, das definitiv. Und alle bei uns in der Gruppe sagen, die Podcasts, die haben mich über die richtig schweren Zeiten ein stückweit drüber gerettet, weil da eben auch Betroffene erzählen und man diese Momente hat, wo man merkt, ich bin nicht allein mit diesem Thema und ich bin nicht allein mit dem Schmerz, der dadurch entsteht und mit der Verunsicherung. Darüber hinaus, was Gruppenangebote angeht, haben wir in unserer Recherche nichts gefunden hier in der weiteren Umgebung, nur Einzelangebote, also so ein Kinderwunschcoaching zum Beispiel, das schon, aber nicht für Gruppen, also im Gruppenkontext.

19:53min

IB

Ja, stimmt. Das hatte mich komplett verwundert, dass es da tatsächlich gefühlt noch keine Gruppenangebote gibt. Ja, was hat mir gefehlt? Was habe ich mir erhofft? Ich schließe mich Julia komplett an, man fühlt sich verstanden, man kann darüber reden, dieses Tabu auch ein stückweit aufbrechen. Ich nenne es für mich immer gern einfach sichtbar werden, denn wir sind viele und dass es einfach nichts mehr ist, was so in die Smalltalk-Ecke gehört, diese Frage: "Hast du Kinder, wann ist es bei euch soweit"?

20:44min

MR

Ja, ich würde vorschlagen, dass wir jetzt vielleicht nochmal ein bisschen konkreter werden und auf das Thema kommen, wie denn dann in der Gruppe der Austausch läuft. Was passiert denn da bei euren Gruppentreffen? Wie oft trefft ihr euch? Wo trefft ihr euch? Und wie läuft dann das Gespräch? Iris, wenn du uns dazu was erzählen könntest.

21:09min

IB

Genau, also wir haben einmal im Monat, Freitag abends, im Familienzentrum in Holzgerlingen unser Gruppentreffen. Wir hatten am zweiten Termin einen reinen Brainstorming-Abend gemacht, wenn man so möchte, und haben einfach sämtliche Themen durch alle Felder aufgeschrieben, die uns beschäftigen, die uns begegnen, über die wir sprechen wollen, die wir bearbeiten wollen. Julia und ich haben die im Nachgang so ein bisschen nach Themen oder Überthemen sortiert und in jedem Treffen wird dann ein Kärtchen gezogen und „bearbeitet“. Also dass man es einfach anschaut und Erfahrungsberichte hat oder was hat einem auch geholfen. Mir persönlich geht es so, ich habe bisher noch kein Gruppentreffen gehabt, wo ich nicht Impulse bekommen hab, wo ich sage „Oh, großartig, warum bin ich da eigentlich nicht selbst draufgekommen“? (Laut Lachend) und ziehe da ganz viel Impulse, aber auch Kraft raus. Dann gibt es neben den regulären Gruppentreffen, auch auf Wunsch von der Gruppe entstanden oder aus einer Eigendynamik raus entstanden, die sogenannten Walk and Talks nennt sich das. Das sind erweiterte Angebote, vorzugsweise am Wochenende, Samstag oder Sonntag, wo einfach gemeinsam was unternommen wird. Das können kleinere Wanderungen sein mit der Einkehr im Biergarten; das kann sein, dass man sich irgendwas anschaut, dass man ins Museum beispielsweise geht. Da sind eben Anregungen, Wünsche, Ideen mit drin von den Teilnehmenden, die man dann eben versucht umzusetzen. Die Walk and Talks werden auch in ihrer Frequenz ab nächstem Jahr nach oben geschaubt.

23:24min

JL

Und der Hintergrund für die Walk and Talks ist, dass wir relativ bald festgestellt haben, eine große Not, ein großes Thema, das wir alle haben, ist, die Iris sagt das immer so schön, wir wollen nicht zum siebenunddreißigsten Spieleabend im Monat eingeladen werden...

23:39min

MR

...in eine befreundete Familie mit kleinen Kindern... (Iris und Julia lachen beide im Hintergrund und geben den Kommentar „Richtig“ ab) das muss man da glaube ich, erklärend dazu sagen.

23:46min

JL

Korrekt. Nicht, weil wir keine Spieleabende mögen, sondern einfach, weil man als Mensch ohne Kinder einfach seine Freizeit ein Stück weit anders gestaltet oder auch gestalten kann, als man das mit Kindern üblicherweise tut und entsprechend machen wir da einfach auch so Dinge wie Schneeschuhwandern gehen oder eine Weinverkostung. Einfach so Sachen, auf die wir gemeinsam Lust haben und wo wir auch merken, das tut unseren Seelen gut, denn das ist ein großes Thema, dieses Abschiednehmen von diesem Lebenstraum und dann einfach auch seelisch da Schrammen davontragen. Und da tut Gemeinschaft einfach gut. Und nicht nur die Gemeinschaft, wo wir uns über das Thema austauschen, sondern eben auch um der Gemeinschaft willen. (atmet tief durch) Sollen wir noch, was zu den Themen sagen, weil die Iris gesagt hat, wir haben da am Anfang Themen gesammelt.

24:39min

IB

Genau, als Beispiel drei Überthemen, die wir in der Gruppe haben. Nummer eins: Das ganze Spektrum, was rund um Psyche und Emotionen geht. Ich glaub, vielen ist ja nicht bewusst, dass mit diesem unerfüllten Kinderwunsch in diesem ganzen Prozess und Szenario durchaus viele psychische Erkrankungen auch möglich sind, als Beispiel hier genannt Angststörungen oder Depressionen, die einfach auftreten können, wo es eben drum geht, auch denen Platz zu geben und Raum zu geben, darüber zu sprechen. Ein weiterer Überpunkt sind eben Bewältigungsmöglichkeiten, Bewältigungsstrategien, wie kann so eine neue Zukunftsperspektive aussehen, weil er über einen langen Zeitraum einfach der Fokus, die Zukunft, das Ziel auf die eigene Familie gerichtet war und dann aber auch als drittes Beispiel eines der Überthemen, die gesellschaftliche Perspektive. Wie werden wir wahrgenommen? Was begegnet mir im Alltag? Mit was bin ich im Alltag konfrontiert? Mit was muss ich vielleicht auch im Alltag kämpfen? Wie finde ich da für mich Lösungen, Lösungsstrategien, damit eben umzugehen?

26:11min

MR

Ja, das waren ja jetzt schon recht konkrete Themenbeispiele. Ich würde gern noch mal auf die Frage schauen, was das eigentlich ist, was ihr von der Gruppe habt. Was gibt dir die Gruppe, was du sonst nicht bekommst?

26:31min

JL

Also was ich sonst nicht bekomm, ist vielleicht relativ, aber auf eine sehr intensive Weise, gibt mir die Gruppe ein Gefühl von „Ich bin nicht allein“. Die gibt einen Raum, in dem ich sein darf mit der Emotion, die ich zu diesem Thema oder auch insgesamt gerade habe. Also von, wir lachen wirklich einfach auch viel zusammen, wenn wir freitags zusammensitzen, aber wir weinen auch zusammen über Kinder, die wir verloren haben, oder über Zukunftsaussichten, die wir verloren haben, oder über Schwierigkeiten in unseren Beziehungen. Und das ist unfassbar wertvoll zu wissen, da ist ein Raum und da darf ich einfach sein. Und was mich vom wirklich ersten Gruppentreffen im Februar irgendwie beeindruckt hat, war, da kamen so, wie viele waren wir da, sieben Leute, glaube ich, zusammen, die sich vorher noch nie kennengelernt haben, die sich hier jetzt treffen zu einem doch verhältnismäßig intimen Thema, nämlich Familiengründung oder nicht funktionierende Familiengründung. Und an einem Abend war das so ein wertschätzendes, jede hat ihre Geschichte erzählt, Wertschätzung kam da rüber und ganz viel Verständnis. Das gibt Stabilität. Also ich gehe oft aus diesen Treffen raus und denke, Krass, ich bin wieder ein Stück stabiler, weil ich weiß, das sind andere, die leiden an den gleichen Themen, aber auch, weil ich mit Fragen komme und die anderen vielleicht auch manchmal einfach Antworten auf die Fragen haben oder Ideen, wie ich mit den Fragestellungen umgehen könnte oder vielleicht selbst die Erfahrung gemacht haben, wie sie damit umgegangen sind und das ist ein irrer Mehrwert.

28:20min

MR

Das ist, glaube ich, eine ganz wichtige Botschaft. Es wird über Leiden gesprochen, ihr haltet es auch gemeinsam aus und ihr schafft es, in dem Gruppentreffen dem Ganzen eine positive Wendung zu geben.

28:37min

JL

Ja, Das war uns beiden auch von Anfang an einfach wichtig und irgendwie auch wirklich allen Frauen, mit denen wir jetzt bisher zusammengetroffen sind. Wir wollen nicht in diesem „Alles ist schwer und gnadenlos“ irgendwie steckenbleiben, sondern es geht uns wirklich darum, Perspektive zu entwickeln. Und wir merken immer wieder in den Gruppentreffen, wir stehen da an sehr unterschiedlichen Punkten. Die eine, für Sie ist gerade noch irre schwer zu tragen, die Situation, und die andere sagt vielleicht in der Zwischenzeit: „Eigentlich bin ich wieder ganz glücklich, aber sich da irgendwie auch so gegenseitig zu begleiten und Impulse zu geben, das ist unser Ziel und das funktioniert bisher ausgesprochen gut. (beide am Lächeln)

29:22min

MR

Glücklich, obwohl ich nicht bekommen habe, was ich mir so dringend gewünscht habe?

29:28min

IB

Ja, ich habe vor einiger Zeit, ich weiß tatsächlich nicht mehr, wo und wer diesen schlauen Satz gesagt hat, diesen Satz gelesen: Ein glückliches und erfülltes Leben ist möglich, trotz vieler unerfüllter Wünsche. Der Satz begleitet mich seitdem fortan. Ich habe mir den zwar auch aufgeschrieben, aber wie gesagt, ich weiß nicht mehr, wer ihn gesagt hat und ich glaub, darum geht es. Also auch so diese Verbundenheit. Also mir geht es in den Treffen einfach so, dass ich eine ganz tiefe Verbundenheit auch fühle zu den anderen Teilnehmern, weil es eben tatsächlich jede weiß, wovon wir sprechen. Julia hat es vorhin so schön gesagt, ohne dass man sich erklären muss. Ich kann auch mal sagen, ich bin heute unglaublich traurig, weil ich die und die Situation hatte und da findet man dann auch einfach Halt und Trost. Aber auch tatsächlich, dass man superlustige Erlebnisse auch hat, gerade in den Walk and Talks. Sodass dann einfach Situationen auftreten, wo wir, der Sommer Walk and Talk ist jetzt schon einige Monate her, und da gab es eine Situation, wo wir immer noch darüber lachen, wenn wir uns sehen. (fängt an Laut zu Lachen)

30:53min

MR

Könnt Ihr uns das erzählen, worüber du lachst?

30:57min

IB

Ja. Es (Lacht laut weiter) ging einfach tatsächlich darum, spontan gesagt, so dieses auch ein stückweit sein, wie man einfach auch ist, und dass ich nicht unbedingt eine eigene Familie brauche, um mal irgendwie zu blödeln. Wir waren auf einer Wanderung und kamen ... (fragt allgemein in die Runde) Wie heißen die denn richtig? Seilkatzen, Seirlutschen vorbei.

31:22min

JL

Seilbahn? Auf dem Spielplatz?

31:26min

IB

Genau, auf dem Spielplatz... An so einer Seilbahn vorbei und der Platz war mutterseelenverlassen. Niemand spielte da drauf. Es saßen zwei Rennradfahrer mit ihrer Brotzeit auf der Bank, aber sonst, verlassen, und dann war es so, „Naja, wenn da jetzt niemand spielt, dann müssen wir zum Kind werden“. Ja, und dann sind wirklich, vier oder fünf erwachsene Menschen mit dieser Seilbahn hoch und runtergefahren und es war mega lustig (fängt wieder an zu lachen)

31:59min

JL

Genau. Also Selbsthilfe ist nicht nur bierernst. (ebenfalls schmunzelnd)

32:02min

MR

Und Selbsthilfe findet nicht nur im Gespräch im Schulbereich statt.

32:08min

JL & IB

Korrekt. Definitiv nicht.

32:08min

MR

...sondern auch in anderen Aktivitäten sich kreieren und da richtig Spaß haben und auch zusammenwachsen.

32:16min

JL & IB

Ohne Frage. Ja.

32:18min

MR

Danke für den Einblick. Vielleicht noch mal zurück in die Phase, als ihr dann die Idee bekannt gemacht habt, ihr wollt eine Gruppe gründen. Ihr wart in der Presse, ihr wart auf Facebook, ihr habt sicherlich auch E-Mails geschrieben und in Einrichtungen informiert. Was waren denn dann so die Reaktionen auf diese Bekanntmachung?

32:53min

JL

Wir waren, gelinde gesagt, überrascht bis überwältigt, weil in der Woche, nachdem der erste Artikel erschienen ist, in Böblingen und Stuttgart und so in allen möglichen angrenzenden Landkreisen, haben wir eigentlich jeden Tag E-Mails und Anrufe gekriegt von entweder konkret Interessierten, aber vor allem ganz viel von Menschen, die gesagt haben: „Danke, dass ihr das Thema zum Thema macht.“ und eine total rührende Situation, wo es uns beiden immer noch so (beide sind emotional ergriffen) kurz die Tränen in die Augen treibt, wenn wir daran denken, war, dass zwei Tage nach dem Zeitungsartikel ein knapp neunzigjähriger Mann angerufen hat und gesagt hat: „Meine Frau und ich hatten dieses Thema ein Leben lang und wir haben nie mit jemandem darüber gesprochen. Und meine Frau ist jetzt gestorben und ich weiß, das war für unsere Ehe so prägend. Wir hätten uns das so gewünscht, dass da andere sind, die dieses Thema mit uns tragen und die dem Thema mit uns Raum geben.“ Und ich saß da am Telefon und war durchaus gerührt und dachte dann, Ja, und deshalb ist es so wichtig, dass zumindest die Chance besteht, irgendwie im Großraum Böblingen so eine Gruppe zu haben, in der man mit seinem persönlichen Thema sein darf.

34:11min

MR

Das zeigt ja, dass für manche zwar die Phase rum ist, wo das Kind gezeugt werden könnte und geboren, aber das Thema einen doch bis ans Ende des Lebens begleiten kann.

34:26min

JL

Ein Stück weit wird uns das sicher bis ans Ende des Lebens begleiten, aber die Frage ist, wie gut verarbeitet oder wie gut sortiert, wird uns das Begleiten. Und spätestens, wenn die Enkelgeneration kommt, wird uns das auf eine neue Art beschäftigen sicherlich, wenn die Freunde, Omas und Opas werden und wir eben nicht.

34:50min

MR

Ich hoffe sehr, wir haben Menschen neugierig gemacht, die das Thema ungewollt kinderlos zu sein, betrifft. Was habt ihr denn, wenn ihr drei Tipps geben solltet, was ihr betroffenen Menschen mit auf den Weg geben wolltet?

35:11min

IB

Also als erster Tipp glaube ich tatsächlich, suche dir Gesprächspartner, denen du, vielleicht in deinem Umfeld schon, oder die in deinem Umfeld sind, denen du vertraust, denen du dich auch öffnen kannst. Rede darüber, wie es dir geht, was du fühlst, wie du dich fühlst.

35:31min

JL

Und Tipp Nummer zwei, auf jeden Fall, wenn du merkst, es geht dir wirklich richtig schlecht mit dem Thema, dann scheu dich nicht davor, dir auch professionelle Hilfe zu holen. Wir haben das beide erlebt, dass das gutgetan hat, phasenweise sich therapeutisch oder beraterisch begleiten zu lassen und leider ist es tatsächlich so, wenn man so in dieser Kinderwunschkllinik-Maschinerie steckt zum Beispiel, dann ist das nicht besonders naheliegend oder wird einem jetzt nicht zwingendermaßen als Option genannt, aber wir haben das alle beide als positiv erlebt, sich da begleiten zu lassen.

36:11min

MR

Ich sage jetzt mal, du meinst damit schon psychologische oder sogar auch psychotherapeutische Hilfe.

36:18min

JL

Genau. Oder in einer Beratungsstelle. (längere Pause/Stille)

36:23min

IB

Und Tipp Nummer. Wenn du gerade am Überlegen bist, ob so eine Gruppe was für dich ist oder ob dir das liegt oder nicht, da von uns einfach der Tipp: Probiere es aus. Zu uns kann man völlig unverbindlich kommen, mal reinfühlen. Wie fühlt es sich an? Ist es das Richtige für mich? Ja/Nein. Und dann einfach entscheiden.

36:50min

MR

Danke für die drei Tipps. Dann würde ich jetzt noch auf den Ausblick kommen. Was habt ihr denn weiter vor?

36:59min

IB

Genau, also der nächste Schritt steht jetzt erstmal im September an mit der Eröffnung der zweiten Gruppe, die dann zeitgleich stattfindet. Die erste Gruppe, die Ladies unter sich und die zweite Gruppe definitiv die Frauen und die Männer zusammen, die jeweils ein weiteres Thema bearbeiten. Dann so der nächste Meilenstein wird dann tatsächlich schon sein, die Walk and Talks weiter hochzuschrauben von der Frequenz her. Und das dritte, schauen wir mal, was da noch so auf uns zukommen darf.

37:44min

JL

Wir lassen uns überraschen auf der Selbsthilfegruppenreise. (Pause) Was noch so kommt.

37:53min

IB

Genau, in der Gruppe, wo die Männer und Frauen zusammen sich Themen gemeinsam anschauen, die wird ziemlich bunt werden, weil es eben nicht nur die Paare sind, die da zusammen reingehen, sondern auch einzeln Männer, einzeln Frauen, die dann sich als Gruppe gemeinsam ein jeweiliges Thema anschauen.

38:20min

MR

Ich glaube, ich wiederhole mich jetzt, aber ich habe den Eindruck, das ist eine sehr bunte Angelegenheit und ihr habt ein richtiges Entwicklungsland aufgetan mit vielen verschiedenen Themen. Ich bin jetzt ehrlich gesagt auch ein bisschen überrascht einerseits, aber ich finde das auch großartig. Klar können Männer einen Kinderwunsch haben und haben vielleicht eine Partnerin, die den Kinderwunsch nicht unbedingt teilt oder sie haben eben auch keine Partnerin. Und dann ist die Frage noch größer, wie könnte das sein?

39:02min

JL

Ja, Und ich glaube, also ich könnte mir vorstellen, dass genau dieses Thema, dass es bei Männern noch weniger offensichtlich ist, das Thema für Männer vielleicht sogar noch schwieriger macht. Weil wenn eine Frau nicht schwanger wird, dann kriegt das die Gesellschaft mit. Wenn ein Mann nicht Papa wird, (Bedenkzeit) dann ist es weniger auffällig vielleicht. Wir sind gespannt, was die Männer uns so erzählen werden.

39:27min

MR

Ja, und wird vielleicht auch weniger bedeutungsvoll wahrgenommen.

39:30min

JL

Richtig.

39:32min

MR

Ja. Dann würde ich jetzt die Schlussrunde einleiten. Ich bedanke mich sehr herzlich bei euch beiden für eure Offenheit und für das interessante Gespräch und dass ihr uns den Afterworktreff für Menschen ohne eigene Kinder vorgestellt habt. Weitere Infos, liebe Hörerinnen und Hörer, findet ihr in den Shownotes und da sind auch Hinweise, wie ihr euch telefonisch oder per E-Mail an Iris und Julia wenden könnt, wenn ihr euch für diese Gruppe interessiert.

40:13min

JL

Tschüss.

40:14min

IB

Tschüss und vielen Dank.

40:17min

Abspann

Das war's für heute bei Vitamin BB. Vielen Dank fürs Zuhören. Habt ihr Fragen, Wünsche oder Anregungen? Wir freuen uns über Feedback von euch. Vitamin BB ist ein Podcast des Kontaktbüros Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen. Wir senden mit freundlicher Unterstützung des Gemeinschaftsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung Baden-Württemberg.