

## Unerfüllter Kinderwunsch

# Und trotzdem glücklich verheiratet



Paar in den Bergen

Quelle: Timo Stern / Unsplash

Es ist nicht leicht, wenn es im Leben ganz anders kommt, als man es sich vorgestellt hat. Für eine Ehe kann ein unerfüllter Kinderwunsch eine extreme Belastung sein. Wir haben Tipps, wie Sie auch diese Herausforderung gemeinsam meistern können.

Es gibt unzählige Ehe-Ratgeber für überlastete Eltern, aber dass eine Beziehung zur Zerreißprobe wird, wenn der Kinderwunsch unerfüllt bleibt, darüber redet fast niemand. Dabei wirft es jeden aus der Bahn, wenn das Leben so anders kommt, als man es geplant und sich gewünscht hat. Hier einige Tipps, wie Sie trotzdem glücklich verheiratet bleiben können.

## Stützen Sie einander

Frischgebackene Eltern werden mit netten Worten überhäuft, aber als kinderloses Paar hört man schon schräge Kommentare von Familie, Freunden und sogar von Fremden.

Überlegen Sie sich zusammen, wie Sie Ihre Ehe vor verletzenden Bemerkungen schützen können. Legen Sie sich Antworten parat, damit Sie nicht immer wieder um Worte ringen müssen. Was können Sie auf unsensible Fragen antworten? Wie auf demütigende Anspielungen reagieren? Mit welchen Leuten wollen Sie ehrlich sein? Und wen geht das nichts an? Achten Sie aufeinander!erspüren Sie, wann der andere in einer unangenehmen Situation steckt und kommen Sie zur Hilfe. Blöde Bemerkungen können einen verletzen oder noch mehr zusammenschweissen. Entwickeln Sie eine gute Strategie.

## **Entscheiden Sie sich gegen Mutlosigkeit**

Bleiben Sie realistisch: Sie können kein Baby erzwingen. Selbst wenn Sie all Ihre Hoffnung und Kraft auf dieses eine Ziel richten, muss es nicht klappen. Ja, es ist enorm frustrierend, dass die biologische Uhr wie eine Zeitbombe tickt. Man kann daran verzweifeln. Oder man trifft die Entscheidung, auf Gott zu vertrauen. Er hat Sie nicht vergessen! Er liebt sie unendlich und hat etwas Besonderes mit Ihnen vor. Er ist der allmächtige Gott, er kann Unmögliches möglich machen!

Aber ob mit oder ohne Baby, Gott hat einen wunderbaren Weg für Sie. Auch ohne Kinder werden Sie ein erfülltes und glückliches Leben haben. Legen Sie Ihr Leben und Ihre Ehe in Gottes Hände. Entscheiden Sie sich bewusst gegen Frust und Verzweiflung und richten Sie Ihren Blick auf den, der Ihre Zukunft kennt.

## **Reduzieren Sie sich nicht auf Ihre Kinderlosigkeit**

Den Kinderwunsch kann man nicht einfach abschalten und Hormone sind manchmal schwer zu bändigen. Aber das Leben bietet so viel mehr! Natürlich ist es wichtig, sich das Herz auszuschütten, aber Kinderlosigkeit darf in Ihrer Ehe nicht das einzige Thema bleiben. Reduzieren Sie sich nicht auf das, was Sie nicht haben. Danken Sie Gott für das, was Sie haben, und genießen Sie es! Haben Sie

Spaß miteinander, leben Sie Ihre Freiheit und tun Sie die Dinge, die Sie mit Kindern vielleicht nicht tun könnten. Es bringt nichts, frustriert daheim zu sitzen und auf etwas zu warten, das vielleicht nie passiert. Bleiben Sie ein fröhliches Paar, das gerne gemeinsam unterwegs ist.

## **Nehmen Sie sich Zeit für Romantik**

Ganz ehrlich: Sex nach Zyklus ist irgendwie unerotisch. Vor allem über Jahre hinweg. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderwunsch nicht die Romantik rauben! Körperliche Nähe ist wichtig für eine glückliche Ehe. Nehmen Sie sich Zeit für Romantik und Zärtlichkeit, das ist wie Balsam für eine angeschlagenen Beziehung.

## **Hören Sie nicht auf, miteinander zu reden**

Jeder Mensch geht unterschiedlich mit Frust um. Aber wenn in einer Ehe alles zusammenkommt, geplatzte Träume, Hormone, Hoffnungslosigkeit, fehlende Romantik und dann auch noch blöde Kommentare von aussen, das hält keine Beziehung lange durch. Verständlich, wenn sich dann einer in seine Arbeit stürzt, wo er Erfolge sieht, oder sich lieber mit Freunden trifft, wo es mal nicht um dieses Thema geht.

Es ist nicht leicht, ehrlich miteinander zu bleiben, aber es bringt nichts, Probleme totzuschweigen. Ziehen Sie sich nicht voneinander zurück. Geben Sie die Verantwortung in dem Bereich nicht an einen allein ab. Entscheiden Sie weiterhin gemeinsam, wie Sie damit umgehen wollen. Kinderlosigkeit ist eine Herausforderung für eine Ehe. Aber wenn Sie sich ihrer Situation stellen und sie gemeinsam anpacken, kann Ihre Beziehung dadurch sogar inniger und tiefer werden.

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 30.04.2017 bei Jesus.ch*

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

[Livenet-Talk: Kinderwunsch mit Happy End?](#)

[Talk zum Tabu-Thema: Unerfüllter Kinderwunsch: Was jetzt?](#)

[Ein Paar redet offen: «Unerfüllter Kinderwunsch ist schmerzhaft»](#)

Datum: 24.10.2023

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Beziehungen](#)

[Familie](#)

[Ratgeber](#)