



Sandra Jakisch

DER KINDERWUNSCH, MEINE PARTNERSCHAFT UND ICH

Stabilität
finden in einer
herausfordernden
Zeit

GU

INHALT

8 EINLEITUNG

- 9 Sicher verbunden durch die Kinderwunschzeit
- 11 Wenn eine Sehnsucht das ganze Leben berührt
- 13 Warum berührt uns ein Kinderwunsch so tief?
- 18 Wie ich euch begleite
- 20 Eine Landkarte durch dieses Buch

26 1. CHECK-IN –WO STEHE ICH GERADE?

- 27 Mit dem inneren Kompass verbinden
- 31 I C.A.R.E. – Eine fürsorgende Begleitung in herausfordernden Momenten
- 37 Verletzlichkeit als eine der größten Chancen
- 41 Die Kraft der Berührung
- 43 Was Trost möglich macht
- 50 Die innere Ampel – erkennen, wo ihr gerade steht

60 2. RESSOURCING

- 61 Sicherheit bewusst einladen
- 65 Ressourceninseln auf deinem Weg
- 67 Mit Havening Touch® bewusst versorgen
- 71 Dir selbst Halt geben mit Havening Touch®

»Name it to tame it« – benenne es, um es zu beruhigen. Dieses einfache Benennen kann zu einem hilfreichen Anker werden. Wenn du deinem Erleben Worte gibst, unterstützt du dein Nervensystem darin, sich zu orientieren. Ein Moment von Überblick und Beruhigung kann entstehen – und gleichzeitig wird das Gefühl von innerer Überforderung etwas weicher, wenn dich viele Emotionen gleichzeitig berühren. Du bist dann nicht mehr nur in der Emotion. Du bist auch in Kontakt mit dir selbst. Und von hier aus kannst du beginnen, wahrzunehmen, was du gerade brauchst. Emotionen werden lesbar als das, was sie sind: Hinweise auf erfüllte oder unerfüllte Bindungsbedürfnisse.

Wenn du lernst, deinen Gefühlen Raum zu geben, beginnst du, dich selbst durch schwierige Momente zu begleiten. Dein inneres Fürsorgesystem wird aktiv: Du wendest dich dir nicht mit Kritik, sondern mit Verständnis und wachsendem Selbstmitgefühl zu.

Wenn ich benenne, was in mir ist, findet mein Nervensystem Orientierung.

Wenn ich meinem Erleben Worte gebe, beginne ich, mich selbst zu begleiten.

Was ich in mir bemerke, kann ich lernen, mit Freundlichkeit zu begleiten.

Wenn ich in Versorgung bin, kann ich auch wieder in Verbindung gehen, mit mir selbst und anderen.

Vielleicht magst du diesen kleinen Schritt der Unterstützung immer wieder nutzen – als eine erste Form von innerem Ankommen. Ein kurzer Moment, in dem du bemerkst: Da ist etwas in mir,

das gerade Zuwendung braucht. Vielleicht entsteht genau hier eine erste innere Entscheidung in Richtung »Ich bin für mich da.«

Aus dieser Haltung heraus kann sich etwas verändern. Du gehst nicht über dich hinweg, sondern wendest dich dir zu. Du bleibst. Du lässt dich nicht allein. Du kannst dich selbst bewusster begleiten, gerade dann, wenn es innerlich unruhig oder überwältigend wird.

I C.A.R.E. – EINE FÜRSORGENDE BEGLEITUNG IN HERAUSFORDERNDEN MOMENTEN

In meiner Arbeit begleite ich viele Menschen durch intensive emotionale Phasen – und ich erlebe immer wieder, wie schnell unser Nervensystem in Anspannung gerät und wir uns gekidnappt fühlen können von unseren emotionalen Zuständen. Gerade in der Kindervunschzeit können Gefühle sehr präsent und belastend sein. Das kann uns selbst und auch die Partnerschaft stark beanspruchen. Für genau solche Momente habe ich ein kleines Werkzeug, das ich meinen Klient:innen weitergebe. Ein mitfühlendes Werkzeug, das alle Menschen benötigen.

Ich nenne es C.A.R.E. – eine Möglichkeit, dich in herausfordernden Momenten sanft zu begleiten und dir selbst und einander Fürsorge zu geben. Was Fürsorge bekommt, kann sich beruhigen. Was wir wegdrängen, verschwindet nicht. Es sammelt sich – wie in einem verschlossenen Gefäß, das irgendwann überlaufen kann.

Manchmal zeigt es sich später wieder, in Anspannung, Rückzug oder stärkeren emotionalen Reaktionen.

C.A.R.E. kann dich in solchen Momenten daran erinnern, innezuhalten, wahrzunehmen und dich dir selbst zuzuwenden – mit etwas mehr Weichheit, mit etwas mehr Mitgefühl und sanfter Neugierde. Es ist wie eine Roadmap, um dich dabei zu begleiten, freundlich bei dir bleiben zu können.



C.A.R.E – EIN MOMENT DER FÜRSORGE

Die folgenden vier Schritte begleiten dich dabei, in herausfordernden Momenten innezuhalten und dir selbst mit Freundlichkeit zu begegnen. Du kannst sie als kleine innere Orientierung nutzen – immer dann, wenn dein Nervensystem besonders gefordert ist.

C – Come back to your body:

Komm zurück in deinen Körper

Nimm wahr, was gerade in dir geschieht.

Spüre deinen Atem. Da, wo er entspringt, und dort, wo er hinfließt.

Vielleicht bemerkst du Kontaktpunkte deines Körpers – deine Füße am Boden, deinen Rücken an der Lehne.

Spüre deinen Körper. Wo ruft er gerade am lautesten?

Dein Körper ist oft der erste Ort, der dir zeigt, dass etwas emotional in Bewegung gekommen ist. Wenn du ihn bemerkst und hältst, entsteht erste Orientierung und Beruhigung.

A – Allow: Erlaube, was da ist

Du musst das Gefühl nicht verändern.

Du darfst es da sein lassen.

Vielleicht sagst du innerlich:

Das ist gerade da.

Ich nehme an, dass es da ist.

Gefühle werden ruhiger, wenn sie Raum bekommen.

R – Recognize and name: Erkennen und benennen

Hier kommt dein vertrauter Schritt ins Spiel:

Da ist ...

Ein Teil von mir fühlt ...

Durch das Benennen entsteht Abstand.

Du bist nicht mehr nur im Gefühl – du beginnst, es zu halten.

E – Extend care: Wende dich dir selbst mit Fürsorge zu

Begegne dir selbst mit Freundlichkeit.

Durch Worte:

Das ist gerade viel.

Ich bin für mich da.

Durch Berührung:

eine Hand auf deinem Herzen

Durch Atmung, indem du verlängert ausatmest.

Hier beginnt Versorgung und Regulation. Hier entsteht Halt. Im

Verlauf dieses Buches werdet ihr weitere Übungen kennenlernen, die euch als kleine Inseln der Fürsorge unterstützen und begleiten können.

Vielleicht hast du mit C.A.R.E. bereits einen ersten Moment des Innehaltens erlebt. Manchmal genügt das schon, um wieder etwas mehr Orientierung zu finden. Manchmal braucht unser Nervensystem jedoch noch etwas länger, um wirklich zur Ruhe zu kommen. Die nachfolgende Übung lädt dich ein, diesen Moment der Fürsorge zu vertiefen und noch ein wenig länger bei dir zu bleiben.



SANFT WERDEN – BEGLEITEN – DA SEIN

Soften Soothe Allow (adaptiert nach Christopher Germer)

Die folgende Übung stammt aus der Praxis des Selbstmitgefühls, ich habe sie für dieses Buch adaptiert nach Christopher Germer. Sie unterstützt dich darin, dich dem, was du fühlst, mit Wärme zuzuwenden – statt dich davon zu entfernen.

Vielleicht hast du im Check-in bereits wahrgenommen, was sich gerade in dir bewegt. Vielleicht sind Gefühle aufgetaucht, Gedanken, Körperempfindungen. Und vielleicht hast du bemerkt, wie deine Aufmerksamkeit immer wieder wandert. Wie dich Gedanken mitnehmen. Wie Gefühle sich zeigen und wieder verändern. Das ist ganz natürlich. Diese Übung lädt dich ein, dich dem zuzuwenden, was sich in dir zeigt, und zwar mit einer freundlichen, zugewandten Aufmerksamkeit. Gerade in der Kinderwunschzeit kann sich inne-

res Erleben deutlich im Körper zeigen. Als Anspannung. Als Enge. Als Druck. Als Unruhe.

Beginne hier:

Wende dich dir selbst zu.

Vielleicht magst du dich dabei bewusst mit deinem mitfühlenden Anteil verbinden – dem Teil in dir, der dich mit Wärme, Respekt und Mitgefühl begleitet. Auch wenn er gerade eher ruhig ist, lass ihn dazukommen.

Spüre deinen Atem.

Lass ihn wie eine liebevolle Unterstützung kommen und gehen.

Und dann frage dich sanft:

Wo zeigt sich gerade etwas in meinem Körper?

Vielleicht spürst du Traurigkeit, Anspannung, Druck oder Unruhe.

Was auch immer sich gerade zeigt, ist hier willkommen.

Wähle eine Stelle, die gut spürbar ist.

Und wenn dein Körper sich gerade wenig zeigt, darf auch das so sein. Manche Erfahrungen können so intensiv sein, dass dein System auf Abstand geht. Ein Teil von dir sorgt dann dafür, dass weniger spürbar ist. Gerade in Zeiten, in denen viel getragen wird und Funktionieren gefragt ist, kann sich dieses Weniger-Spüren zeigen. Das ist eine kluge, schützende Bewegung deines Nervensystems. Du kannst dich auch hier sanft begleiten. Ohne Druck. Ohne etwas erzwingen zu müssen.

Vielleicht entsteht ein erster, ganz feiner Kontakt. Vielleicht auch einfach nur die neugierige Bereitschaft, da zu sein. Beides ist wertvoll. Gehe mit dem, was sich gerade zeigen kann.

1. Sanft werden (Soften)

Lenke deine Aufmerksamkeit zu der Stelle, die sich besonders zeigt. Stell dir vor, du würdest dort sanft Wärme hinfließen lassen. Du kannst die Wärme über deine Ausatmung dorthin senden oder dir vorstellen, wie sich dieser Bereich nach und nach mit angenehmer Wärme füllt.

Es ist ein weiches Erwärmen, ein sanftes Dasein.

Vielleicht magst du innerlich zu dieser Stelle sagen: *Mögest du sanft werden.* Oder du lässt das Wort *sanft* mit deiner Ausatmung mit-schwingen.

2. Beruhigen (Soothe)

Vielleicht magst du eine Hand auf dein Herz legen und eine Hand auf die Stelle, die du spürst.

Spüre die Wärme deiner Hände. Den Kontakt. Den Halt.

Begleite dich für diesen Moment so, als würdest du dich einem geliebten Menschen zuwenden. Mit Wärme. Mit Respekt. Mit Mitgefühl.

Sprich sanft zu dir:

Das ist gerade viel.

Ich begleite mich.

Ich bin jetzt da.

Vielleicht entstehen eigene Worte in dir. Worte, die dich erreichen und dich wohlwollend begleiten.

3. Da sein lassen (Allow)

Lass dich von deiner Atmung begleiten.

Während du spürst, was da ist, und du dein Körpergefühl und deine Emotionen wahrnimmst, kannst du innerlich sagen:

Da bist du.

Ich lasse dich da sein.

Ich schenke dir Fürsorge.

Für diesen Moment darf alles da sein. Du bist in Kontakt mit dir. Bleibe für einen Moment bei dir. Sanft. Zugewandt. Begleitend.

VERLETZLICHKEIT ALS EINE DER GRÖSSTEN CHANCEN

Wenn wir beginnen, uns verletzlich zu zeigen, wird oft spürbar, was in uns berührt oder verletzt ist. Dort, wo wir uns öffnen, kommen wir auch mit den Anteilen in Kontakt, die Zuwendung brauchen. Bevor wir uns einem anderen Menschen zeigen können, braucht es oft einen ersten, stillen Kontakt mit uns selbst. Ein Moment, in dem wir beginnen, wahrzunehmen, was in uns gerade lebendig ist – auch dann, wenn es noch keine klaren Worte dafür gibt. Vielleicht kennst du diese Erfahrung: Da ist etwas in dir berührt oder verunsichert – eine Enge, ein Unbehagen oder eine innere Bewegung. Noch fehlen die Worte. Während ein Teil von dir sich danach sehnt, gesehen zu werden, versucht ein anderer, erst zu verstehen, was gerade geschieht.

Und genau hier beginnt etwas Wesentliches. Der Weg in Verbindung führt oft über dieses erste, vorsichtige Wahrnehmen. Wenn du beginnst, dich innerlich ein wenig zu begleiten – mit Neugier statt Druck –, entsteht Schritt für Schritt mehr Klarheit. Und aus dieser Klarheit heraus wird es leichter, dich mitzuteilen. Nicht perfekt. Nicht vollständig. Sondern so, wie es gerade möglich ist. Vielleicht

GEMEINSAM, SICHER UND VERBUNDEN

Die Kinderwunschzeit kann tief verunsichern und sich einsam anfühlen. Hoffnung und Enttäuschung wechseln sich ab, Angst, Trauer, Wut oder Scham werden zu intensiven Begleitern. Wie gelingt es, bei sich selbst zu bleiben, einander nicht zu verlieren und als Paar in Verbindung zu bleiben?

Sandra Jakisch begleitet als emotionsfokussierte Einzel- und Paartherapeutin seit vielen Jahren Menschen und Paare in der Kinderwunschzeit. Sie weiß, wie viel diese Zeit wirklich abverlangt. Mit diesem Buch schafft sie einen Raum, in dem du und ihr euch gesehen und verstanden fühlen könnt. Berührende Fallbeispiele, Erkenntnisse aus der Emotionsfokussierten Therapie (EFT), der Bindungs- und Nervensystemforschung sowie praktische Übungen geben Halt und stärken emotionale Sicherheit, Selbstmitgefühl und Verbundenheit.

**Eine einfühlsame Begleitung durch
die Kinderwunschzeit**

www.gu.de

€ 20,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0337-3

