

Liebe Familien,

kennen Sie diese Sätze "Und, seid ihr schon schwanger?", "Na, wann kommt denn das zweite?". Ungefragt sind viele Paare, und hauptsächlich Frauen, in ihrem Alltag mit diesen Fragen konfrontiert. Ob von den eigenen Eltern, den Freund\*innen oder aber auch von Kolleg\*innen - das Interesse an dieser Thematik ist weit verbreitet. Tatsächlich sind die Antworten aber persönlich, intim und teilweise auch sehr komplex. Deshalb überlegen Sie sich bitte, wenn Sie dies selbst betrifft, ob Sie diese Zukunftspost lesen möchten. Wir schauen uns an, wie verbreitet unerfüllter Kinderwunsch in Deutschland ist und von welchen Faktoren dies abhängt. Dabei kommen Menschen zu Wort, die sich Kinder wünschen, aber bisher keine bekommen konnten und wir überlegen, wie wir damit umgehen können, wenn eine\*r noch Kinder will, der/die andere aber nicht. In der dieswöchigen Zukunftspost dreht sich also alles um die Frage:



### Unerfüllter Kinderwunsch - Was können wir/Was kann ich tun?

Wir wollen ein Kind - nichts scheint so einfach zu sein. Tatsache ist aber, dass viele Paare ungewollt kinderlos bleiben. Dabei hat sich die Kinderlosenquote in den letzten 40 Jahren fast verdoppelt. Etwa ein Viertel aller kinderlosen Frauen und Männer zwischen 20 und 50 Jahren gaben bei einer Befragung durch das Bundesfamilienministerium an, ungewollt kinderlos zu sein. Dies betrifft etwa jedes zehnte Paar in Deutschland. Ein persönlicher Einblick:

Link zum Video: [Tabuthema Kinderlosigkeit: Zwischen Hoffnung, Druck und Scham](#)

Viele Betroffene erleben den mentalen Druck aus dem sozialen Umfeld als sehr belastend. Fragen wie "wann kriegt ihr denn mal Kinder?" verschlimmern die Situation. Aussagen wie "entspannt euch, nehmt den Druck raus" oder "fahrt in den Urlaub, dann klappt es bestimmt" machen es auch nicht besser. Was sich von ungewollter Kinderlosigkeit Betroffene wünschen sind keine Ratschläge oder Mitleid, sondern oft einfach nur ein offenes Ohr. Informationen zu professioneller Unterstützung gibt es hier:

Link zum Artikel: [Hilfe und Unterstützung bei ungewollter Kinderlosigkeit](#)

Unerfüllter Kinderwunsch kann auch ein Thema für Menschen sein, die bereits ein Kind haben. Wie können wir damit umgehen, wenn der Partner/die Partnerin kein weiteres Kind mehr will? Es ist erwiesen, dass die Zufriedenheit in der Paarbeziehung mit dem ersten Kind sinkt. Das Kind kann da natürlich nichts dafür. Aber was können wir nun tun, damit es uns in unserer Paarbeziehung gut geht und wir uns gegebenenfalls stark und bereit für ein weiteres Kind fühlen?

Link zum Podcast: [Wirklich nochmals Nachwuchs?](#)

### **Das hat mir gut geschmeckt**

Gehört eure Familie auch zum Team “Hektik-am-Morgen”? Dann haben wir ein ganz schnelles und richtig leckeres Frühstück für euch - ein leckeres Erdbeer-Haferflocken-Frühstück. Gegen die Hektik am Abend hilft das Rezept für den Sommer-Sonnen-Nudelsalat.

Link zum Rezept: [Sommer-Sonnen-Nudelsalat](#)

Link zum Rezept: [Erdbeer-Haferflocken-Frühstück](#)

### **Das hat mir Spaß gemacht**

Endlich wieder abends draußen sitzen, auf dem Balkon, im Garten oder im Park - Windlichter sind immer ein schöner und nützlicher Begleiter und übrigens auch eine tolle Geschenkidee! Wie Sie die ganz einfach selbst machen können, erfahren Sie hier:

Link zur DIY-Anleitung: [Windlichter](#)

### **Das hat mich zum Lächeln gebracht**

*Mama, möchtest du ein Eis?  
Nein danke.  
Ok Mama, und jetzt frag du mich mal.*

Tja, es kommt immer auf die Perspektive an ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,  
Das Team Zukunft**