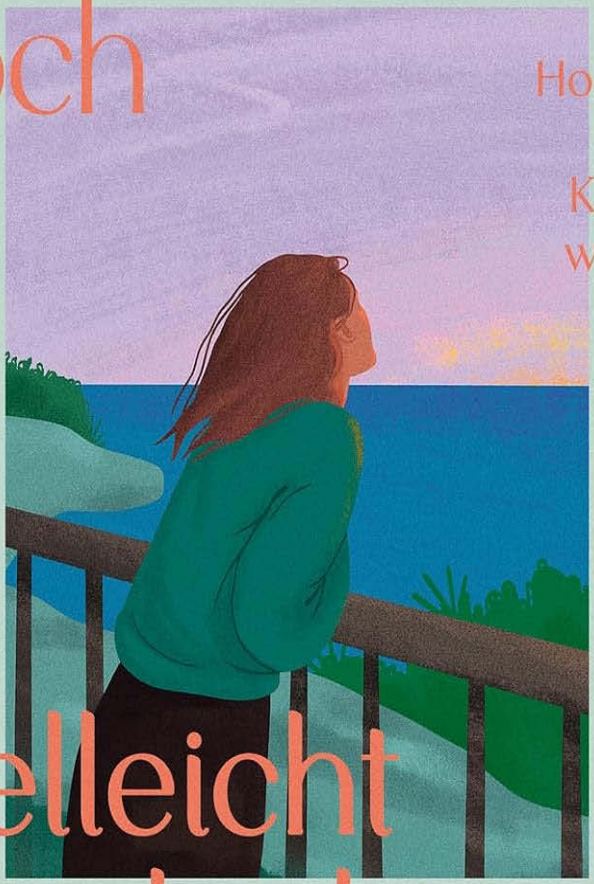
Jessica Roch

Eine Geschichte über Hoffnung und Kinderwunsch



Vielleicht geschieht morgen ein Wunder

GU

Für mein Regenbogenbaby –
du bist mein größter Wunsch,
der Wirklichkeit wurde.

INHALT

Sehnsucht nach mehr	6
So nah dran	39
Hoffen, bangen, weitermachen	72
Alles aus?	119
Auf der Hormonachterbahn	154
Alles offen	195



VORWORT

Als mich mein Verlag fragte, ob ich ein Buch über Kinderwunsch schreiben möchte, war ich gerade mit meinem Regenbogenbaby schwanger. Nach vielen schmerzhaften Erlebnissen, Rückschlägen und vielen, vielen Tränen hatte ich mir selbst meinen allergrößten Wunsch erfüllen können.

Aber reicht das schon aus, um darüber ein Buch zu schreiben? Und nicht nur einen schlauen Ratgeber, sondern eine Geschichte voller echter Emotionen – die ich vielleicht sogar lieber verdrängt hätte?

Ich gebe zu: Ich habe kurz gezögert. Aber nur ganz kurz. Denn als ich angefangen habe, auf Instagram über den schmerzhaften Weg zu sprechen, der hinter mir lag, war die Resonanz überwältigend. Noch immer sind Themen wie unerfüllter Kinderwunsch, Fehlgeburten oder Eileiterschwangerschaften stark tabuisiert, was dazu führt, dass sich Frauen damit nach wie vor völlig allein fühlen. Das möchte ich gerne ändern. Und die Geschichte von Anni, die ich in diesem Buch erzähle, soll dazu beitragen.

Annis Geschichte ist nicht meine Geschichte – auch wenn vieles von dem, was sie erlebt, mir selbst auf meiner Kinderwunschreise widerfahren ist. In ihrer Geschichte stecken auch die Erfahrungen, die Leidens-

wege, die Sorgen und die Wünsche der vielen Frauen, die mir in meinem Alltag als Hormoncoach und Zyklus-Influencerin auf meinem Kanal Bodysynchron begegnen. Manchmal wissen diese Frauen nicht weiter und wenden sich mit ihren Problemen an mich. Oft wollen sie aber auch einfach nur mit jemandem sprechen, der sie versteht, weil er beziehungsweise sie das Gleiche – oder zumindest etwas Vergleichbares – durchgemacht hat. Für diese Frauen und all ihre Schicksalsgefährtinnen habe ich dieses Buch geschrieben.

Ich weiß, wie unglaublich schwer und einsam sich der Weg anfühlt. Darum möchte ich mit Annis Geschichte zwei Dinge erreichen: Zum einen, dass sich jede Frau, die im unerfüllten Kinderwunsch feststeckt und darin zu versinken droht, ein Stückchen weniger allein fühlt. Es gibt so viele von uns, viel mehr, als wir denken. Es wird Zeit, dass wir uns gegenseitig aus dieser Einsamkeit herausziehen.

Zum anderen wünsche ich mir, dass dieses Buch mit ganz viel Leichtigkeit faktenbasiertes Wissen rund ums Schwangerwerden vermittelt. Leider geistern immer noch jede Menge Mythen und Fehlinformationen durch die sozialen Netzwerke und Kinderwunschforen, die zu viele Frauen verunsichern. Überprüfe die Quelle also bitte gründlich, bevor du Produkt X kaufst oder Produkt Y einnimmst.

Ich hoffe von ganzem Herzen, dass mit diesem Buch mehr Frauen schneller ans Ziel gelangen und irgendwann ihr Wunschbaby fest in ihre Arme schließen können. Gebt nicht auf – irgendwo da draußen wartet auch euer Wunder auf euch.



Sehnsucht nach mehr

Ich halte den Test zwischen zwei Fingern, während mein Herz vor Aufregung klopft.

»Kommst du zurück ins Schlafzimmer?«, höre ich Max' Stimme von nebenan.

Er klingt angespannt, denn auch er hofft, dass es diesmal geklappt hat. Ich tapse zurück nach drüben, und er hebt die Bettdecke an, sodass ich mich in der Wartezeit an seine Brust kuscheln kann. Den Test lege ich auf den Nachttisch unter ein Buch. So schiele ich nicht ständig rüber, während wir gemeinsam dem Ergebnis entgegenfiebern.

Vor sechs Monaten haben wir uns entschieden, die Verhütung wegzulassen und ein Baby zu bekommen. Davor waren wir uns lange gar nicht sicher, ob wir überhaupt Kinder wollen. Schließlich waren wir auch so richtig glücklich mit unserem Leben: Wir gingen viel aus und hatten durch unsere guten Jobs genügend Geld, um überall dorthin zu reisen, wohin wir wollten: in pulsierende Städte wie New York oder Tel Aviv, in abenteuerliche Länder wie Oman oder Indien und an die traumhaftesten Strände von Bali, Hawaii oder Mauritius. Wir, das sind Max

Berger, erfolgreicher Unternehmensberater, und ich, Ann-Kathrin Voss, genannt Anni, Creative Director eines großen Interior-Onlineshops. Wir liebten beide das Leben zu zweit und genossen unsere Unabhängigkeit jeden Tag aufs Neue. Eine Zeit lang genügte uns das – aber dann kam der Drang nach mehr. Nach einer Familie.

Was taten wir? Holten uns erst einmal einen Hund aus dem Tierheim. Und stellten plötzlich fest, wie viel Liebe für ein anderes Wesen da eigentlich in uns drin war, die einfach nur rauswollte. Wir genossen die Zeit zu dritt – die ausgedehnten Spaziergänge am Wochenende, das gemeinsame Kuscheln auf dem Sofa, diese Freude, wenn wir nach ein paar Stunden außer Haus mit nassen Küssen begrüßt wurden. Aber wir merkten natürlich auch, dass unsere Freiheit dadurch eingeschränkt wurde. Am Freitag einen Trip nach Paris buchen und am Samstag in den Flieger hüpfen? Pustekuchen! Jetzt hieß es, sich Wochen vorher um einen Hundesitter bemühen, den unser Hund Billy im besten Fall auch kannte und akzeptierte. Auf einem Hippie-Festival von acht Uhr abends bis vier Uhr morgens Aperol trinken und die Füße wund tanzen? Vergiss es – so lange wollten wir unseren Hund definitiv nicht allein lassen. Am Freitagabend zusammen zwei Stunden im Fitnessstudio trainieren und danach noch drei Saunagänge im Wellnessbereich genießen? Plötzlich brach uns das Herz, wenn wir an Billys treuherzige Augen dachten. Und so veränderte sich Stück für Stück unser Leben: Wir gaben bereitwillig einen kleinen Teil Freiheit für unser Dreiergespann auf.

Die Jahre gingen ins Land und wir wurden älter. Und nach meinem zweiunddreißigsten Geburtstag hörte ich meine Uhr immer lauter ticken. Ich sah, wie Freundinnen um mich herum zu Müttern wurden. Und ich spürte, wie mein Zeitfenster langsam begann, kleiner zu werden. Das Zeitfenster für diesen einen Wunsch, der da trotz aller Zweifel in mir ruhte. Max und ich fingen an, häufiger über ein Baby zu sprechen. Immer wieder standen wir an dieser Klippe und waren kurz davor zu springen, zögerten im letzten Moment aber doch wieder. Es waren einfach zu viele Fragen in unseren Köpfen.

Würde ein Baby unser immer noch recht freies Leben nicht komplett einschränken? Würde unsere gute Beziehung unter der Verantwortung leiden und unter all den Veränderungen, die ein Baby mit sich bringt? Und langfristig Schaden nehmen? Wie würden wir das mit unseren Jobs regeln? Ich hatte mich schließlich nicht auf der Karriereleiter hochgekämpft, um das dann mit einer Entscheidung in die Tonne zu treten.

Es folgten viele, auch tränenreiche Diskussionen um Mental Load, Lebensziele, Ängste und unseren Plan, wie wir überhaupt gemeinsam alt werden wollten. Monatelang wägten wir das Für und Wider ab. Oft hatte ich das Gefühl, wir drehten uns einfach nur im Kreis, ohne zu einem Ergebnis zu kommen.

Doch dem war nicht so. Denn je länger wir das Thema Kinderwunsch in unseren Gehirngängen hin und her kneteten, desto mehr gewann eine simple Erkenntnis die Oberhand: Unser Leben würde sich auf lange Sicht gesehen ganz schön leer anfühlen – so komplett ohne eigene Kinder. Ausgehen, Reisen und die generelle Freiheit würden ihren Glanz verlieren. Das erste Mal nach Bali zu reisen, ist atemberaubend. Das zehnte Mal nach Bali zu reisen, bringt einen wahrlich nicht mehr aus dem Häuschen. Und irgendwann würde sich Bedauern breitmachen. Bedauern über das Leben, gegen das wir uns entschieden hätten. Über das Kind, das wir nie hätten aufwachsen sehen. Über die Liebe, die wir nicht hätten verschenken können. Über das schönste Geschenk, das wir uns selbst hätten machen können. Uns wurde plötzlich klar: Im Laufe all dieser Diskussionen hatte unser Wunsch Füße bekommen und war der Angst schnurstracks davongelaufen: Der Gedanke an ein Kind fühlte sich plötzlich nicht mehr wie ein Verzicht auf unser altes Leben an, sondern wie ein Gewinn, der ein schwarz-weißes Bild in Farbe taucht.

Aber nur, weil man etwas plötzlich mit ganzem Herzen will, heißt das leider nicht, dass man es auch bekommt. Denn seit wir diese Entscheidung getroffen haben, probieren wir es in jedem Zyklus – ohne Erfolg.

Schon seit sechs Monaten hängen wir nun in dieser Schleife aus Hoffen, Warten und Enttäuschung fest.

Am Anfang waren wir noch voller Vorfreude: Bevor wir das erste Mal die Verhütung wegließen, kaufte Max langstielige rote Rosen für mich und zündete im Schlafzimmer feierlich Kerzen an. Wir waren beide der Meinung, es würde sofort klappen – schließlich war uns beiden als Teenagern von unseren Eltern eingebläut worden, wie schnell man ungewollt schwanger werden konnte. Dementsprechend einfach erschien uns die Aufgabe: Einmal ungeschützt Sex haben, und schon ist es erledigt. Im Nachhinein betrachtet, war das ziemlich naiv, ja fast schon lächerlich.

Als meine Periode kam, war die Enttäuschung unendlich groß. Ich saß auf der Toilette, die Jogginghose zwischen den Knöcheln, während mir dicke Tränen über die Wangen liefen. In Gedanken hatte ich schon Kinderzimmermöbel geshoppt. Doch statt mit Übelkeit und Schwangerschaftsgelüsten musste ich mich doch wieder mit Periodenkrämpfen und Wärmflasche abfinden.

Max und ich sind beide optimistische Kämpfernaturen, daher schüttelten wir die Enttäuschung ab und fassten schnell wieder Mut. »Was soll's«, sagten wir uns, »dann klappt es eben beim nächsten Mal.« Wir probierten es noch mal. Und noch mal. Und noch mal. Doch während Freundinnen, Bekannte und Arbeitskolleginnen um mich herum schier mühelos Schwangerschaftsbäuche heranwachsen ließen, blieb mein Uterus leer. Mit jeder Periode, die mir aufs Neue sagte, dass ich nicht Mutter werden würde, wurde mein Herz schwerer.

Mittlerweile ist viel kostbare Zeit vergangen, und wir werden von Monat zu Monat angespannter, wenn es doch wieder nicht geklappt hat.

Die Wartezeit ist um, und ich hebe das Buch an. Ein Strich. Zittrig schließe ich die Augen und spüre, wie sich ein kleiner Kloß in meinem Hals bildet.

»Es ist doch noch ziemlich früh in deinem Zyklus, oder? Vielleicht braucht es noch ein paar Tage, bis ein Test anschlägt.« Max küsst sanft

meine Stirn. Er versucht immer, seine Enttäuschung zu verbergen und für uns beide stark zu sein.

Mit einem Seufzer löse ich mich aus seiner Umarmung. Ich brauche jetzt ganz schnell Ablenkung, bevor ich in meiner Enttäuschung versinke und den ganzen restlichen Tag schlechte Laune habe.

»Wollen wir irgendwo schön frühstücken gehen?«, frage ich im Aufstehen und wende den Blick ab, damit er mein trauriges Gesicht nicht sieht.

Wenig später sitzen wir in unserem Lieblingscafé nahe des Flusses in unserer Stadt. Max hat sich ein Avocado-Brot bestellt, auf dem sich Karotten, Meerrettich und Rote-Bete-Pesto türmen, während ich genüsslich eine dunkelviolette Smoothie-Bowl mit frischen Früchten und knusprigem Müsli löffle. Auf meinen Füßen hat unser Hund Billy seinen Kopf abgelegt. Wir sind gerade mitten im Gespräch über den Hofflohmarkt, der nächstes Wochenende bei uns ums Eck stattfinden soll, als ich an der Theke meine Freundin Leni entdecke – und ihren runden Bauch.

Das gibt es doch nicht. Kurz bin ich in Schockstarre. Spüre, wie mir beißender Neid durch den Körper schießt. Dieser Gedanke, der mir allzu bekannt ist: Warum klappt es bei allen anderen, nur bei mir nicht? Was verdammt noch mal mache ich eigentlich falsch? Hab ich es nicht auch verdient, glücklich zu sein? Aber dann erinnere ich mich daran, dass Leni sehr lange Zeit für ihren Kinderwunsch gekämpft hat. Dass sie niemand ist, der nach dem ersten ungeschützten Sex verkündet: »Huch, und plötzlich war ich schwanger!« Dass sie viele Tränen auf ihrer lachsfarbenen Cord-Couch vergossen hat, als sie mir im Vertrauen von ihrem jahrelang unerfüllten Kinderwunsch erzählt hat. Wenn also jemand hier keinen Neid verdient, dann ist es Leni.

Ich springe auf, sodass Billy erschrocken zusammenzuckt und ebenfalls aufspringt. Nach wenigen Schritten stehe ich an der Theke und drücke die überraschte Leni fest an mich. »Du bist schwanger?!«

»Ja, ich kann es selbst immer noch nicht glauben!« Ihr sommersprossiges Gesicht verzieht sich zu einem breiten Strahlen. »Du weißt ja, Xander und ich haben es ewig probiert. Ich dachte langsam schon, das wird nichts mehr.«

»Und wie hat es dann doch bei euch geklappt? Hast du irgendwas Besonderes gemacht?« Ich muss einfach nachhaken. Vielleicht gibt es ja einen Trick, den ich nicht kenne.

»Ja, pass auf: Ich hab vor einem halben Jahr meine gesamten Ovulationstests in den Müll geschmissen – und hab einfach mal was Neues ausprobiert. Eine Methode namens NFP. Und damit hat es direkt beim ersten Mal funktioniert!«

Ich runzle die Stirn. NFP klingt irgendwie sehr technokratisch. Leni scheint meine Gedanken zu lesen. »NFP ist eine Zyklus-Tracking-Methode«, sagt sie und erklärt, dass die Buchstaben für den Begriff »Natürliche Familienplanung« stehen. Der Tipp kam von ihrer Freundin Julie. »Sie nimmt es zwar zum Verhüten, aber man kann es eben auch nutzen, um schneller schwanger zu werden.«

Eine Sache, mit der man gleichzeitig verhüten und schneller schwanger werden kann? Klingt irgendwie nicht so ganz vertrauenswürdig. Ich blicke sie zweifelnd an. »Und du meinst wirklich, das hat geholfen?«

Leni nickt. »Definitiv. Es klang für mich auch erst komplett komisch – aber das ist alles echt total wissenschaftlich. Anscheinend gibt's sogar Statistiken, die beweisen, dass man mit NFP schneller schwanger wird als ohne.«

Okay, jetzt hat sie mich wirklich am Haken. Wenn das wirklich wissenschaftlich bewiesen ist, bin ich bereit, mir das genauer anzusehen. Der Zweifel in meinem Gesicht schwindet, und Neugier macht sich breit. Warum habe ich noch nie von dieser Methode gehört?

»Wir haben es vorher, wie gesagt, immer mit Ovulationstests probiert. Aber die sind echt gar nicht so gut, wie ich immer dachte. Schau es dir am besten selbst an, ich kann es nicht so gut erklären.« Sie zückt ihr Smartphone und tippt kurz etwas ein. Eine Sekunde später vibriert

es in meiner Hosentasche. »So, ich hab dir den Link geschickt! Jetzt muss ich aber weiter. Xander wartet darauf, dass ich ihm Stärkung mitbringe. Er streicht nämlich gerade unsere Diele.« Sie grinst und nimmt den Kaffeebecher und die Tüte mit dem Bananenbrot vom Barista hinter der Theke entgegen.

»Ich hoffe, ihr seid bald mit der Renovierung durch, damit ihr deine Schwangerschaft auch in vollen Zügen genießen könnt und nicht nur Stress habt.« Ich drücke Leni zum Abschied noch einmal fest.

Zurück am Tisch lasse ich mich triumphierend neben Max plumpsen. »Vielleicht hab ich die Lösung für unser Problem gefunden.«

Zwei Stunden später sitze ich zu Hause am Couchtisch im Schneidersitz vor meinem Laptop. Max ist mit Billy spazieren, und ich tauche tief in die Website ein, die Leni mir geschickt hat. In dem Video erklärt mir eine junge Frau mit rosa Brille, wie man seinen Zyklus lesen kann, um schneller schwanger zu werden.

Irgendwie fühle ich mich in meinen Bio-Unterricht zurückversetzt. Ich lehne mich zurück, während die Worte durch meinen Kopf schwirren. Was war das noch mal? Progesteron, Hochlage, Eisprung? Kurz massiere ich meine Schläfen, dann stehe ich auf und gehe an meinen kleinen weißen Schreibtisch im Wohnzimmereck, der mein Homeoffice darstellt. Aus der komplett chaotischen Schublade fummle ich einen Kugelschreiber heraus, der noch nicht vertrocknet ist. Dazu einen Notizblock, der nur zur Hälfte mit Kritzeleien gefüllt ist. Zurück am Couchtisch notiere ich mir ein paar Punkte, damit ich die ganzen Erklärungen nicht wieder vergesse.

Schon im ersten Video wird das bestätigt, was Leni im Café angedeutet hatte: Frauen, die NFP nutzen, werden schneller schwanger als andere. Es wird eine Studie erwähnt, die das deutlich zeigt: Nach einem halben Jahr gab es fünfunddreißig Prozent mehr schwangere NFP-Nutzerinnen als in der Vergleichsgruppe ohne NFP. Und selbst Frauen, die es schon jahrelang vergeblich versucht hatten, hatten mit der Methode bessere Chancen.

Ich pausiere das Video, starre auf meinen Notizblock und fühle so etwas wie Aufbruchsstimmung. Bisher haben wir einfach gehofft, »es« passiert irgendwann. Aber jetzt wird mir klar: Ich kann tatsächlich etwas dafür tun.

Ich schaue weiter. Als die Beraterin erklärt, warum Ovulationstests gar nicht so hilfreich sind, muss ich frustriert schnauben. Wie oft habe ich diese kleinen Stäbchen schon benutzt! Laut dem Video-Kurs zeigen die Tests nur einen ganz kurzen fruchtbaren Moment an, während NFP ein viel größeres Zeitfenster zum Schwangerwerden ermittelt. »Okay«, murmle ich vor mich hin. »Mit NFP gewinne ich also fruchtbare Zeit.«

Dann geht es darum, wie genau das Ganze funktioniert: Man beobachtet zwei Körpersignale: Temperatur und Zervixschleim. Die Temperatur wird immer morgens vor dem Aufstehen gemessen. Das zeigt offenbar recht genau, ob und wann der Eisprung stattfindet und wie es um das Hormon Progesteron steht. Progesteron scheint das Schwangerschaftshormon schlechthin zu sein. Ich lerne: Ein Mangel dieses Hormons macht es quasi unmöglich, schwanger zu werden.

Als Nächstes geht es um den »Zervixschleim« – ein Wort, das ich irgendwie total eklig finde. Dieser Schleim ist offenbar das, was ich bisher einfach als Ausfluss wahrgenommen habe. Er wechselt seinen Zustand im Laufe des Zyklus: von trocken oder klebrig über cremig zu glasig und dehnbar – und an dieser Veränderung kann man angeblich erkennen, wann die fruchtbare Zeit startet. »Sobald du cremigen, glasigen oder flüssigen Schleim siehst – jeden Tag ran an den Mann«, beendet die Beraterin das Video mit einem Augenzwinkern. Ein bisschen schräg kommt mir das Ganze schon vor. Aber trotzdem notiere ich mir (unter anderem):

Ovulationstests nicht verlässlich
Temperatur + Schleim beobachten
cremiger Schleim = fruchtbare Phase beginnt
glasiger, flüssiger Schleim, der sich zwischen zwei Fingern dehnen lässt = fruchtbarste Phase

So heruntergebrochen klingt alles gar nicht mehr kompliziert. Funktionieren muss es jetzt halt noch.

Beim Abendessen trage ich Max alles vor, was ich gelernt habe.

»Klingt ja ganz interessant.« Er greift nach dem Topf und häuft Pasta auf seinen Teller. »Aber wer steckt denn dahinter? Ist das nicht einfach nur Geschäftemacherei?« Max lebt nach dem Motto »Traue nichts und niemandem« und neigt deshalb dazu, alles zu hinterfragen. Gerade wenn ich von einer Sache total begeistert bin und auf meinem Euphoriehoch reite, nervt mich diese Art manchmal ganz schön. Auch jetzt, wo ich diesen kleinen Hoffnungsschimmer habe, habe ich überhaupt keine Lust darauf, mir das von Max wieder vermiesen zu lassen.

Ich zucke mit den Schultern. »Dachte mir schon, dass du das fragst.« Wie überzeugt man jemanden von etwas, von dem man selber noch nicht hundertprozentig überzeugt ist? Ich stehe vom Tisch auf und gehe hinüber ins Wohnzimmer, wo mein Notizbuch auf dem Marmor-Couchtisch liegt. Während ich durch mein Gekritzel blättere, versuche ich, mich an all die vielen Informationen von heute wieder zu erinnern.

»Offenbar hat das ein österreichischer Arzt schon in den Sechzigern entwickelt«, sage ich, und Max zieht eine Augenbraue hoch. »Ja, keine Angst. Es ist nicht in den Sechzigern stehen geblieben. Mittlerweile hat sich die Methode weiterentwickelt. Deutsche Wissenschaftler haben weiter dazu geforscht und eine riesige Studie durchgeführt. Die haben über vierzigtausend Zyklen ausgewertet«, schließe ich mein kleines Referat.

Max legt die Gabel zur Seite und sieht mich an. »Okay, es kann ja nicht schaden. Wann fangen wir an?«

Drei Tage später habe ich das gesamte Wissen des Kurses in mich aufgesaugt, Zyklusblätter ausgedruckt und ein Thermometer mit zwei Nachkommastellen in der Apotheke besorgt. Das brauche ich für die Temperaturmessung am Morgen, die jetzt mein neues Aufwach-

ritual werden soll. Das Thermometer liegt auf meinem Nachttisch parat, damit ich das Messen bloß nicht vergesse.

»Erinnere mich dran, dass ich messe, bevor ich aufstehe.« Ich schließe den letzten Knopf meines blauen Satinpyjamas und schlüpfe unter die Bettdecke.

Max streckt sich und gähnt. »Alles klar, Chefin. Ich versuche, mit dranzudenken.«

Am nächsten Morgen wache ich schon vor dem Wecker auf. Es ist noch dunkel im Schlafzimmer, Max atmet leise neben mir, Billy liegt zusammengerollt am Fußende. Ich taste nach dem Thermometer und stecke es in den Mund. 35,97 °C. Ich starre auf die Anzeige. Okay. Was auch immer das jetzt heißt – ich zeichne den Wert ein.

Die ersten Tage mit NFP fühlen sich ein bisschen an wie ein Detektivspiel. Jeden Morgen messe ich, jeden Tag beobachte ich, was mit dem Schleim in meiner Intimzone passiert. Alle Beobachtungen trage ich ebenfalls in mein Zyklusblatt ein. Am Anfang bin ich mir nicht sicher, was ich da überhaupt mache. Ich fühle mich heillos überfordert von all den Punkten, Einträgen und Konsistenzen.

»Wie soll ich daraus bitte schlau werden?«, murmele ich vor mich hin, während ich eine Temperaturkurve betrachte, die aussieht wie eine verunglückte Achterbahn. All das erinnert mich viel zu sehr an Mathe – und ich dachte immer, nach dem Abschluss müsste ich mich nie mehr mit Zahlen und Graphen herumschlagen.

Doch es hilft ja nichts. Eine andere Hoffnung habe ich gerade nicht. Und bei Leni hat es damit ja schließlich auch geklappt. Also beiße ich mich fest wie ein Terrier an einem Stöckchen. Schaue immer wieder in die Kursvideos, google mir die Finger wund und versuche, auch Max in meine Auswertungen einzubinden.

Und tatsächlich: Je mehr ich mich mit NFP beschäftige, desto klarer wird das Bild. Als ich versuche, meinen Achterbahnzyklus mit Bleistift, Radiergummi und Lineal auszuwerten, immer wieder kritzle, radiere,

kritzle, fällt es mir plötzlich wie Schuppen von den Augen. »Mein Eisprung ist viel später, als ich dachte«, rufe ich in die Küche hinüber. Max, der gerade Geschirr abtrocknet, kommt zu mir, das karierte Küchentuch über seiner breiten Schulter. »Was meinst du?«, fragt er.

Ich deute auf das Blatt und die Punkte, die ich umkreist habe. »Meine App hat immer gesagt, dass mein Eisprung am Tag 13 ist. Aber bei dem Blatt ist mein Eisprung an Tag 20.«

Max' Blick bleibt fragend. »Und das heißt was genau?«

»Wir hatten zu früh Sex. Zu dem Zeitpunkt war ich noch gar nicht fruchtbar«, sage ich und spüre, wie mir ein Stein vom Herzen fällt. Kein Wunder, dass es bei uns bisher nicht geklappt hat. Unser Timing hat nicht gepasst. Eine unausgesprochene Angst, die immer wie ein leiser Schatten über mir hing, fällt von mir ab. Dann bin ich ja vielleicht doch nicht unfruchtbar.

Aber das ist nicht alles, was ich in meinem Zyklusblatt an neuen Infos entdecke. Während ich mit meinem Finger über das Papier gleite und durchzähle, fällt mir auf, dass mein Zyklus gar kein klassischer 28-Tage-Rhythmus ist, wie ich immer dachte. Aber mehr als 33 Tage sind es glücklicherweise nicht. Meine Internetrecherche sagt zumindest, dass das noch im normalen Schwankungsrahmen ist.

An manchen Tagen ist der Zervixschleim plötzlich glasklar und dehnbar – oder spinnbar, wie es im NFP-Jargon heißt. Jedes Mal, wenn ich das entdecke, empfinde ich Triumph: Da bist du also. Mein fruchtbares Fenster.

»Heute Abend musst du ran«, rufe ich Max zu, nachdem ich am Morgen nach der Toilette meinen Zervixschleim auf dem Klopapier gecheckt und eine ordentliche Menge glasigen Schleims vorgefunden habe. »Jetzt ist meine hochfruchtbare Phase!«

Zum Glück hat er seine anfängliche Skepsis komplett abgelegt und nimmt das Ganze ähnlich ernst wie ich. Es fühlt sich gut an, dass er mitzieht.

An jedem Tag, an dem mein Schleim auf Fruchtbarkeit hindeutet, schlafen wir miteinander. Danach beobachte ich meine Temperaturkurve. Wie sie steigt. Wie sie oben bleibt. Der Eisprung ist vorbei. Jetzt beginnt die Zeit des Wartens und Hoffens. Ich war lange nicht mehr so hibbelig und versuche, mich – so gut es eben geht – abzulenken.

Unter der Woche stürze ich mich in die Arbeit. Eigentlich kann ich flexibel entscheiden, ob ich von zu Hause aus arbeite oder ins Büro gehe. Aber daheim fällt mir die Decke auf den Kopf. Also schwinge ich mich jeden Tag um acht in die Tram und fahre los.

Die Glasfassade des Gebäudes, in dem auch mein Büro ist, glitzert in der Morgensonne. Mit einem Latte Macchiato in der einen Hand, die Leine mit Billy am Ende in der anderen und einer Sonnenbrille auf der Nase, die meine müden Augen verbirgt, fahre ich im Aufzug bis in den siebten Stock. Dort ist der Sitz der Kreativabteilung des Online-Interiorshops, für den ich arbeite. Ich bin voriges Jahr zur Leiterin befördert worden und war total glücklich über meinen Erfolg.

Mittlerweile ist die Freude etwas verblasst angesichts meines vollen Terminkalenders: Ich koordiniere Grafiker und Redakteurinnen, gebe Kampagnen frei und bin gleichzeitig aber auch die Schnittstelle zu unserem Marketing. Jeder Tisch, jeder Stuhl, jeder Teppich, der gerade angesagt ist, wandert über meinen Schreibtisch.

Ich kenne die Kollektionen auswendig, weiß, welche Farben gerade gut geklickt werden und welche Worte Vertrauen erzeugen. Vormittags springe ich von Meeting zu Meeting, höre zu, entscheide, nicke, sage Sätze wie »Das können wir so rausgeben« oder »Lass uns da noch mal ran«.

Kurz vor Mittag klopft Emily an meine Bürotür. Sie ist klein und zierlich, trägt ihre hellbraunen Haare immer als Dutt und steht jetzt mit einem entschuldigenden Lächeln da, bevor sie etwas sagt. Ihr Sohn hat Fieber. Ob sie früher gehen darf. Natürlich darf sie. Ich nicke und gebe ihr sofort mein Okay. »Familie geht vor«, füge ich hinzu.

Sie lächelt breit, sodass ich ihr Zahnfleisch sehen kann. Dann bedankt sie sich dreimal. Als die Tür hinter ihr zufällt, spüre ich ein komi-

sches Druckgefühl in meiner Brust. Egal, wie sehr ich mein Leben liebe – in dieser einen Sekunde würde ich gerne mit ihr tauschen. Dann aber schüttle ich den Kopf über diese Gedanken. Mit allem, was ich über meinen Zyklus gelernt habe, hat es diesmal garantiert geklappt. Bald wird es bei mir auch so weit sein. Bald bin ich auch Mama.

Mein nervöses Flattern im Bauch, vor dem ich schon die ganze Woche wegzurennen versuche, ist zurück. Wenn ich doch nur die Zeit vordrehen könnte und endlich wüsste, ob es wirklich geklappt hat.

Auch wenn mir so gar nicht der Sinn nach Essen steht, gehe ich mittags mit meinem Team in die Kantine. Es ist mein Lieblingsort im ganzen Gebäude. Rundherum Glas, viel Licht, cremefarbene Stühle, lange Tische, alles offen. Ich hole mir nur einen Cappuccino, setze mich ans Fenster und rühre den Milchschaum so lange um, bis nur noch ein lauwarmer, beigefarbener Rest davon zu sehen ist.

Um mich herum reden alle durcheinander. Über Projekte, über Wochenendpläne, über Kinderbetreuung und Kita-Schließtage. Ich höre halb zu, bin aber in Gedanken ganz woanders. Auf einmal merke ich, wie meine Hand unbewusst auf meinen Bauch gewandert ist. Als würde ich etwas schützen wollen. Oder eher festhalten.

Am Nachmittag arbeite ich weiter. Ich beantworte Mails, gebe Feedback, treffe Entscheidungen über Details – wichtige Dinge, die mir normalerweise Freude machen. Doch heute fühlt sich alles fast egal an. Ich merke es erst, als ich zum dritten Mal denselben Absatz lese und nicht weiß, was ich eigentlich daran ändern wollte. Trotzdem verlasse ich erst spät am Abend das Büro.

Meine Freizeit packe ich genauso voll wie meine Arbeitstage. Ich sage zu allem Ja. Brunch mit Freundinnen, auch wenn ich eigentlich lieber ausschlafen würde. Outdoor-Kino im Park mit unseren Nachbarn, Decke auf dem Boden, Johannisbeerschorle in Plastikbechern. Verabredungen mit Arbeitskolleginnen. Mein Ziel? Bloß keine Lücken lassen, in denen ich zum Nachdenken kommen könnte.

An diesem Mittwochabend bin ich mit meiner Freundin Kat zum Taylor-Töpfern verabet – ein Töpferkurs, bei dem im Hintergrund die Alben von Taylor Swift rauf und runtergespielt werden. Kat ist Amerikanerin, lebt aber mit ihrem polnischen Mann Adam schon über zehn Jahre in der Stadt. Die beiden haben einen Sohn namens Jonah, auf den sie ganze vier lange Jahre warten mussten. Denn auch bei ihnen hat es mit dem Schwangerwerden lange nicht geklappt.

Als ich Kat von meinen NFP-Versuchen erzähle, lächelt sie gedankenverloren vor sich hin. »Ja, das hat uns bei Jonah auch mental sehr geholfen. So weiß man wenigstens, wo man steht.«

Ich nicke zustimmend.

»Ich hab damit sogar rausgefunden, dass ich einen Progesteronmangel hatte«, sagt Kat, legt ihre Tonform auf die Töpferplatte und lässt sie kreisen. »Das hat dann auch endlich erklärt, warum ich vor meinen Tagen immer so eine komische Schmierblutung hatte.«

Ich muss stutzen. »Wie hast du das denn erkannt?«

»Meine Lutealphase, also die Zeit nach dem Eisprung bis zur Periode, war viel zu kurz. Laut meiner Ärztin haben das total viele Frauen.«

»Und was hat das mit deinen Schmierblutungen zu tun?«

»Die können durch den Progesteronmangel entstehen. Progesteron soll ja die Gebärmutterschleimhaut aufrechterhalten. Nur so kann sich das befruchtete Ei einnisten. Bei einem Mangel klappt das aber nicht – und man verliert noch vor der echten Periode etwas Schleimhaut.« Kat gleitet mit ihren Händen über die Tonmasse und drückt von oben hinein.

Ich blicke auf meinen Klumpen, der trotz meiner Bemühungen kein bisschen wie Kats entstehende Vase aussieht. »Wie lang muss diese Phase denn sein, wenn man keinen Mangel hat?«

Taylors Pop-Album ist am Ende angekommen. Die letzte Uptempo-Nummer verebbt, und aus dem Lautsprecher hört man nun die sanften Klänge ihrer ersten Folk-Platte – mein Lieblingsalbum. Kat ist mittlerweile fertig mit ihrer Vase und nimmt sie von der Töpferscheibe. »Man

zählt die Tage ab dem Temperaturanstieg bis zum letzten Tag vor der Periode. Wenn du da weniger als zehn Tage hast, dann hast du wahrscheinlich auch einen Mangel an Progesteron.«

»Und was kann man dagegen tun?«

»Puh, das ist jetzt schon 'ne Weile her. Ich hab am Anfang super viel Pflanzliches ausprobiert.« Nachdem ich weiter fragend schaue, schüttelt Kat nur den Kopf. »Sorry, ich weiß das schon gar nicht mehr alles. Am Schluss hat mir meine Ärztin dann Hormone verschrieben. Damit hat's dann irgendwann geklappt.«

Nach diesem Abend bin ich nachdenklich. Ich hoffe, dass ich keinen Progesteronmangel habe. Denn Hormone sind wirklich das Letzte, was ich nehmen will. Das Absetzen der Pille war für mich schon der absolute Horrortrip. Mir fielen die Haare damals reihenweise aus, auf meiner Haut explodierten die Unreinheiten, und mein Selbstbewusstsein lag zusammengerollt im Keller. Ich brauchte über zwei Jahre, um diese Probleme wieder in den Griff zu bekommen. Seitdem habe ich künstlichen Hormonen abgeschworen. Ich will so etwas nie wieder nehmen müssen.

Als hätte ich das Unglück mit meinen Gedanken angezogen, fängt mein Bauch an, beim Zubettgehen zu ziehen. Es fühlt sich nach Periode an. Ich krame mein Zyklusblatt aus der Nachttischschublade hervor. Zähle mit schwitzigen Händen die eingetragenen Punkte. Heute ist anscheinend erst Tag acht der Lutealphase. So ein Mist. Hoffentlich sind es einfach nur Darmbeschwerden.

Aber am nächsten Morgen ist keine Fehlinterpretation mehr möglich. In meiner Schlafanzughose finde ich einen fetten, glitschigen Blutfleck. Zittrig ziehe ich die Hose aus und werfe sie auf den Boden. Der Fleck glänzt dunkel im Schritt. Ich starre ihn wütend an und kann es einfach nicht glauben. Wie benebelt steuere ich ins Bad, wühle in meiner Schublade nach einem Tampon und führe ihn hektisch ein. Dann gehe ich wieder zurück ins Schlafzimmer. Erneut greife ich nach meinem Zyklusblatt. Vielleicht war ich gestern zu müde und habe mich nur verzählt?

Nein. Auch bei dieser Zählung kommt das Gleiche raus: Die Lutealphase war zu kurz. Nur acht Tage. Nicht mindestens zehn, wie es eigentlich sein sollte, um eine Schwangerschaft möglich zu machen.

Max ist schon früh in die Arbeit aufgebrochen, und ich weiß alleine gar nicht, wohin mit meiner Enttäuschung. Obwohl ich sonst nicht so nah am Wasser gebaut bin, rollt mir schon die erste Träne über die Wange. Die vielen Monate, das viele Hoffen, nur um dann doch wieder mit einer Periode dazusitzen statt mit einem Baby im Bauch, das hat mein Nervenkorsett dünner und dünner werden lassen. Jeder erfolglose Zyklus hat eine weitere Schicht abgetragen, wie Wasser, das langsam an Gestein schleift.

Ich greife nach meinem Handy, wähle Max' Arbeitsnummer. Besetzt. Na klar. Ich tippe mit dem Daumen auf unseren Chat und starte eine Sprachaufnahme. »Hey Schatz … ich hab grad meine Periode gekriegt.« Ich wische mir über die Nase. Ein Taschentuch wäre hilfreich. »Und wenn ich richtig zähle, hab ich offenbar auch einen Progesteronmangel. Das ist gar nicht gut. Vielleicht kannst du mich ja mal zurückrufen – ich weiß irgendwie nicht richtig, was ich jetzt tun soll.«

Danach wähle ich den Team-Chat unserer Arbeit aus und schreibe kurz und knapp, dass ich heute spontan im Homeoffice bleibe. Meine Augen sind mittlerweile gerötet, meine Stimmung im Keller, und ich habe keine Lust auf komische Fragen im Büro. »Schreibt mir einfach, wenn was Dringendes ist«, beende ich meine Nachricht.

Eine Zeit lang sitze ich auf dem Teppich im Schlafzimmer neben unserem Bett und schaue auf die Wand. Jedes Mal, wenn unser Kinderwunsch unerfüllt blieb, war das traurig. Aber heute ist es anders. Meine Hoffnung, dass es nur am schlechten Timing lag und mit NFP endlich klappt, ist wie eine Seifenblase zerplatzt. Ich hatte schon davon geträumt, Leni anzurufen und ihr zu erzählen, dass ich auch schwanger bin. Hatte mir vorgestellt, wie wir uns gegenseitig über unsere Schwangerschaften austauschen. Doch während Leni bald Mutter wird, bin ich wieder die, die kinderlos bleibt.

Aber damit nicht genug: Als Krönung scheine ich auch noch einen Progesteronmangel zu haben, der meinen Kinderwunsch schier unmöglich macht. Muss ich am Ende doch Hormone nehmen wie Kat?

Ich schlurfe in die Küche, koche mir einen Kamillentee, der nach Trost schmeckt, und klappe meinen Laptop auf. Vielleicht gibt es ja irgendeinen natürlichen Weg, dieses Progesteronproblem zu lösen – ohne Hormone. Ich bin noch nicht bereit, aufzugeben. In die Suchleiste gebe ich »zu kurze Lutealphase« ein und lande in einem Strudel aus Forenbeiträgen.

Schon bald taucht ein Name immer wieder auf: Mönchspfeffer. Die einen schwören drauf, die anderen merken gar nichts. Aber an mehreren Stellen lese ich, dass er dabei helfen soll, den Zyklus zu regulieren und den Progesteronspiegel zu unterstützen. Ich notiere mir:

Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus)
1 × täglich morgens
Geduld mitbringen, kann Wochen dauern

In mir ringen Hoffnung und Skepsis miteinander. Meine Mutter ist großer Homöopathie-Fan und hat mich und meine Schwester früher immer mit verschiedenen Globuli behandelt. Als Kind war ich der Meinung, dass das auch wirkt. Heute bin ich mir nicht mehr so sicher. Vielleicht war es ja auch einfach nur der Placebo-Effekt. Andererseits: Was soll schiefgehen? Gerade fühlt es sich besser an, aktiv irgendetwas zu tun, als wieder nur abzuwarten.

Nachdem ich meine beruflichen To-dos daheim größtenteils abgehakt habe, nutze ich mittags die Zeit und husche in die Stadt. Ich hole mir eine Kürbiskern-Breze beim Bäcker und marschiere daran knabbernd zur Drogerie um die Ecke. Ob die wohl Mönchspfeffer haben?

Nach vergeblicher Suche gehe ich auf die Verkäuferin mit Rastalocken und glitzerndem Nasenpiercing zu und bitte sie um Hilfe. »Hast du eine Idee, ob ihr Mönchspfeffer führt und, wenn ja, wo finde ich den?«

Sie überlegt ganz kurz. »Ich meine schon, dass wir den haben. Komm mal mit.«

Und tatsächlich: Mönchspfeffer steht in den Regalen zwischen Pflastern und Gleitgelen. Spannende Kombination. Ich schmunzle in mich hinein. Dann greife ich nach der Packung. Sie ist zartrosa, und unter dem Aufdruck Mönchspfeffer steht »Female Balance«. Klingt doch gut. Auch weil das Ganze nur 3,25 Euro kostet, zögere ich nicht lange, sondern marschiere direkt damit zur Kasse. Wenn es nicht hilft, kann ich den Versuch einfach abhaken. Wenn doch … dann waren die 3,25 Euro ihr Geld doch allemal wert.

Als Max nach Hause kommt, hat er einen Strauß Blumen dabei. Ich muss müde lächeln, als ich sie entgegennehme und ins Wasser stelle. Schon steht er hinter mir, umarmt mich und küsst sanft meinen Nacken. »Es tut mir so leid, dass ich nicht angerufen habe. Bei uns hat heute die Hütte gebrannt – sie haben zwei aus dem Team wegen mieser Performance beim Kunden entlassen.«

Ich drehe mich um und lehne meinen Kopf gegen seine Brust. Meine Augen sind immer noch leicht gerötet. »Alles gut. Ich hab dann doch noch einen Ansatzpunkt für das Progesteronproblem gefunden«, sage ich. Dann erzähle ich ihm von den Forenbeiträgen und vom Mönchspfeffer.

Er nickt nur und verkneift sich eine kritische Frage. »Klar, probier's doch. Was soll denn bei einem Heilkraut schon schiefgehen?«

Später liege ich im Bett, das Thermometer wie immer griffbereit neben mir auf dem Nachttisch. Ich ziehe die Decke bis zum Kinn hoch und starre in die Dunkelheit. Vielleicht bringt der Mönchspfeffer was. Vielleicht auch nicht. Aber irgendwas muss ich ja machen. Noch bevor ich einschlafe, nehme ich mir vor: Ich ziehe drei Zyklen durch. Erst wenn die Lutealphase dreimal hintereinander zu kurz ist, gilt es wirklich als Problem – so habe ich es heute auch im NFP-Kurs nachgelesen. Bis dahin ist noch alles offen. Und aufgeben kommt sowieso nicht infrage.

Am Anfang bin ich noch voller Zuversicht. Jeden Morgen nehme ich meine rosa Tablette, trinke meinen Kaffee dazu und stelle mir vor, wie der Mönchspfeffer in mir kleine hormonelle Ungleichgewichte wieder in Balance bringt. Ich bilde mir sogar ein, dass meine Temperaturkurve im ersten Zyklus ein bisschen ruhiger wirkt. Vielleicht ist da ja schon was in Gang.

Aber dann kommt der zweite Zyklus – und plötzlich ist alles anders. Mein Eisprung, der sich im letzten Zyklus an Tag 19 gemeldet hat, taucht an diesem Tag nicht auf. Seltsam, aber noch kein Grund zur Panik. Muss ja nicht jeder Zyklus gleich sein. Ich schiebe es auf Stress. Ich habe viel gearbeitet, schlecht geschlafen – vielleicht reagiert mein Körper einfach empfindlich. Ich mache weiter, trage brav meine Werte ein und warte auf das Ansteigen der Temperatur.

Doch das bleibt aus. Der Zyklus endet an Tag 22, völlig abrupt, mit Schmierblutungen, die von einer echten Periode meilenweit entfernt sind. Ich bin verwirrt. Vielleicht ein Ausreißer? Vielleicht braucht der Mönchspfeffer einfach mehr Zeit? Es hieß ja im Internet, man müsse Geduld mitbringen. Also ziehe ich die Einnahme weiter durch.

Im nächsten Zyklus passiert das Gleiche. Kein klarer Schleimhöhepunkt, keine Temperaturhochlage, dafür ab Tag 17 wieder Schmierblutungen. Mein Zyklusblatt spiegelt das Chaos wider: Die Temperaturkurve geht in Zacken nach oben und knallt wieder nach unten. Aber das Schlimmste ist: Ich beginne, an mir zu zweifeln. Mache ich etwas falsch? Überreagiere ich? Oder stimmt irgendwas mit meinem Körper nicht?

So sehr ich mich auch bemühe, den Stress rauszunehmen und brav mit dem Mönchspfeffer dranzubleiben – es bringt alles nichts. Es kommt sogar noch schlimmer: Diesmal überraschen mich die Schmierblutungen schon am 15. Zyklustag auf der Bürotoilette. Ich bin völlig überfordert, weil ich kein Tampon dabeihabe und unsere Firma leider keine Gratis-Tampons auf der Toilette bereitstellt. Darum greife ich nach der Klopapierrolle, wickle einige Umdrehungen Papier ab und

stopfe es in meinen Slip. Wie unangenehm das knistert! Während ich den Wasserhahn aufdrehe, starre ich mein Spiegelbild an. Ich kann die letzten Monate Kinderwunschkampf in meinem Gesicht sehen: Meine braunen Augen sind von Augenringen umrahmt, und meine dunkelblonden Haare bräuchten dringend mal wieder eine Farbauffrischung beim Friseur. Auch beim Yoga war ich schon lange nicht mehr. Der Traum von einer Familie hat mein Leben so vereinnahmt, dass ich selber auf der Strecke geblieben bin. Vielleicht will mir mein Körper sagen, dass es Zeit ist, die Selbstexperimente zu beenden. Vielleicht brauche ich endlich einen Experten an meiner Seite. Ich hole mein Handy aus der Po-Tasche meiner Jeans, öffne das Adressbuch und rufe meine Frauenärztin an. Zeit für einen neuen Termin. Hoffentlich weiß sie, was zu tun ist.

Die Praxis ist mit weißen Designermöbeln eingerichtet, die Wände sind in Violett gestrichen. Ich bin hier eigentlich zufrieden, denn in dieser Praxis redet mir niemand in meine Entscheidungen rein. Zuvor hatte ich lange nach einer Ärztin gesucht, die es einfach akzeptiert, dass ich keine Pille nehmen möchte und nicht bei jedem Besuch wieder probiert, mir künstliche Hormone anzudrehen. Mehr verlange ich schon gar nicht mehr von einem Gynäkologen – zu lang ist die Liste der Enttäuschungen. Etwa meine letzte Ärztin: Sie drohte mir, als ich beschloss, meine Pille auf eigene Faust abzusetzen. Das werde ich noch bereuen, und wir würden uns ja spätestens dann wiedersehen, wenn ich ungewollt schwanger zurückkäme. Jetzt kann ich darüber nur müde lächeln. Ungewollt schwanger? Ich kann ja nicht mal gewollt schwanger werden.

»Frau Voss?«, tönt es aus der Sprechanlage im Wartezimmer. Ich springe von meinem Sessel auf und verlasse den Raum. Die Sprechstundenhilfe mit strengem Bob, weißer Hose und violettem Oberteil führt mich in ein anderes Zimmer, und ich nehme nervös auf einem der zwei Stühle vor dem Schreibtisch Platz.

»Guten Morgen, Frau Voss!« Meine Ärztin, Dr. Brenner, tritt ein und schließt die Tür hinter sich. »Was kann ich heute für Sie tun?«

Ausführlich erzähle ich ihr von den letzten Monaten: dem unerfüllten Kinderwunsch, den Gehversuchen mit NFP, der Mönchspfeffereinnahme und den aktuellen Zyklusproblemen.

»Oje, Mönchspfeffer.« Sie seufzt.

Ich schaue sie erschrocken an. Das klingt nicht gut.

»Leider empfehlen den viele meiner Kollegen nur zu gern. Aber tatsächlich ist er nur in speziellen Situationen geeignet. Wie sind Sie denn dazu gekommen, Mönchspfeffer einzunehmen?«

Ich werde rot. »Ich habe das in einem Forum gelesen. Da haben viele Frauen geschrieben, dass es ihnen beim Kinderwunsch sehr gut geholfen hat«, gebe ich zu.

»Aha. Sie sollten nicht blind Dinge tun, die Sie in Foren gelesen haben – gerade, wenn es um so etwas Wichtiges wie Ihre Gesundheit geht.« Sie blickt mich freundlich an, aber ihr Tonfall ist bestimmt. »Mönchspfeffer ist gut geeignet bei Kinderwunsch oder bei Beschwerden wie PMS oder Gelbkörperschwäche – aber nur, wenn diese in Konstellation mit einem erhöhten Prolaktinspiegel auftreten. Und den muss man im Blut messen.«

»Aber wenn es bei Kinderwunsch hilft, warum hat es mir dann nicht geholfen?«, frage ich und klinge dabei ein bisschen verzweifelt.

»Sehr wahrscheinlich haben Sie einfach keinen erhöhten Prolaktinspiegel«, antwortet Dr. Brenner. »Wenn Mönchspfeffer eingenommen wird, obwohl das Prolaktin ganz normal ist, kann das den Eisprung hemmen – also genau das Gegenteil von dem bewirken, was Sie eigentlich wollten.«

Nervös knete ich meine Hände. Da habe ich ja richtig Mist gebaut. »Okay, und was mache ich jetzt? Ist mein Zyklus jetzt komplett im Eimer? Oder kann ich den Mönchspfeffer einfach wieder absetzen?«

Sie nickt. »Ja, keine Panik. Setzen Sie den Mönchspfeffer bitte erst einmal ab, und sobald sich Ihr Zyklus wieder normalisiert hat, möchte

ich gerne einmal Ihre Hormone überprüfen. Wir machen einen Bluttest, und dann sehen wir in aller Ruhe weiter.«

Nachdem ich den Mönchspfeffer abgesetzt habe, ist mein Zyklus nach zwei Monaten nicht mehr unregelmäßig, sondern erscheint wieder in meinem gewohnten Rhythmus. Trotzdem raufe ich mir innerlich die Haare. Warum habe ich einfach mit einem Supplement herumexperimentiert, ohne eine Ahnung davon zu haben? Nur weil andere Frauen berichtet haben, dass es hilft? Ich kann doch von irgendwelchen Fremden nicht einfach auf mich schließen! Und wegen diesem Mist hab ich jetzt so viel kostbare Zeit verloren. Nächste Woche ist unser Jahrestag, da wollte ich eigentlich schon längst schwanger sein.

Ein paar Tage bin ich richtig wütend auf mich selbst. Nachts kann ich nicht schlafen und wälze Gedanken. Ich rechne rückwärts, frage mich, was gewesen wäre, wenn ich es anders gemacht hätte. Meine Stimmung ist am Tiefpunkt, und das bekommt auch Max zu spüren.

Als ich ihn am Tag vor unserem Jahrestag morgens anfauche, weil er die Zahnpastatube nicht zugeschraubt hat, nachdem ich zuvor schon gemeckert habe, dass er seine Socken neben dem Bett nie wegräumt, reagiert er erst noch gelassen. »Ich weiß, ich mach das nicht perfekt. Aber deswegen bist du doch nicht so schlecht gelaunt.«

»Was meinst du?«, frage ich immer noch scharf, während ich mich nah an den Spiegel beuge, um Wimperntusche aufzutragen.

Er zieht ein weißes T-Shirt über seinen Kopf und beginnt, sein Gesicht einzucremen. »Auch wenn das mit der Zahnpasta und den Socken nervig ist, flippst du normalerweise deshalb nicht aus. Kann es sein, dass dich das Zyklusthema noch belastet?«

»Der Zyklus passt ja wieder«, zische ich. »Mich nervt einfach, wie viel Zeit ich mit so einem Scheiß verloren hab!« Vor lauter Frust über sein Unverständnis für meine Lage passe ich kurz nicht auf und kleckse mir schwarze Mascara in den Augenwinkel. Mist. Hektisch versuche ich, den Schaden wieder zu beheben.

Max schweigt kurz. Dann: »Sorry, das meinte ich ja. Aber dass der Zyklus wieder passt, ist ja ein gutes Zeichen. Bestimmt hat deine Ärztin jetzt noch einen Tipp, was wir machen können.« Er lächelt und gibt mir einen Kuss auf die Wange. »Wir kommen doch nicht weiter, wenn wir uns wegen Themen aufarbeiten, die in der Vergangenheit liegen. Lass uns nach vorne schauen.«

Ich bin genervt, wie schnell er das alles abschüttelt. Ist ja nicht sein Körper, der verrücktspielt. Er stellt sich das alles ein bisschen einfacher vor, als es ist. Ich sage nichts dazu. Was soll ich auch sagen.

An unserem Jahrestag ist alles okay, aber auch nicht so richtig schön. Ich wache schon früh auf, bleibe aber noch ein bisschen im Bett liegen und hänge meinen Gedanken nach. Irgendwie war dieser Tag immer eine unsichtbare Deadline für mich. Ich wollte schwanger sein, alkoholfreien Prosecco schlürfen und mir über meinen Bauch streichen – in dem Wissen, dass darin jemand wohnt. Immer wieder habe ich mir das in den schönsten Farben ausgemalt. Jetzt liege ich im Halbdunkel des Schlafzimmers und frage mich, wann diese Vorstellung wohl endlich wahr wird.

Max hat sich viel Mühe gegeben, mir den Tag trotzdem zu versüßen: Frühstück mit Croissants, ein kleiner Blumenstrauß aus weißen Rosen, eine Karte mit einem handgeschriebenen Text, der mich fast zum Weinen bringt. Ich lache, ich bedanke mich, ich tue echt mein Bestes. Aber die trüben Gedanken wollen nicht verschwinden.

Am Abend darauf sitzen wir in einem italienischen Restaurant, um uns mal wieder mit Max' Eltern und seinen beiden Brüdern zu treffen. Draußen weht ein laues Lüftchen, drinnen duftet es nach Knoblauch und frisch gebackenem Brot. Ich bestelle mir einen Spritz – einfach, weil ich's kann – und nippe daran.

Max erzählt von den restlichen Urlaubsreisen, die wir dieses Jahr geplant haben. Es klingt bei ihm so, als wäre ich noch die alte Anni und er

der alte Max. Unsere Ichs aus einem früheren Leben. Die, die erfolgreich im Job sind, um die Welt reisen und ihre Unabhängigkeit mehr als alles andere genießen. Von der Anni und dem Max, die jetzt schon seit vielen Monaten ihrem unerfüllten Kinderwunsch hinterherlaufen, wissen nur die wenigsten. Ein paar engen Freunden haben wir es erzählt, weil wir wissen, dass sie uns verstehen, keinen Druck machen und keine taktlosen Fragen stellen.

»Na, das klingt doch schön«, unterbricht Max' Mutter seine Erzählungen. »Aber vergesst bei all euren Reisen bitte eure Familienplanung nicht. Wenn ihr zu lange wartet, bereut ihr das vielleicht irgendwann.« Sie greift nach der Olivenölflasche und träufelt ein wenig davon über ihre Bruschetta. Ihre Worte hängen in der Luft. Es soll wie ein harmloser, liebevoll gemeinter Rat klingen. Einfach so dahingeworfen, ohne nachzubohren.

Und trotzdem sitze ich da und bin wie vom Schlag getroffen. Mein Gesicht wird heiß. Max wirft mir einen schnellen Blick zu, sagt aber nichts. Ich ringe um Fassung. Am liebsten würde ich aufspringen, die Serviette auf den Tisch knallen und sagen: »Tja, wir versuchen es seit Monaten, aber es klappt halt nicht, okay? Mein Körper stellt sich ständig quer, und ob du's glaubst oder nicht: So easy wie bei allen anderen läuft es bei uns eben nicht!«

Aber ich hasse Konflikte. Hasse es, Leute vor den Kopf zu stoßen. Also sage ich nichts davon und spiele den People-Pleaser.

Ich zwinge ein Lächeln auf meine Lippen und schiebe die Gabel durch meine Pasta. »Das wissen wir. Aber wir lassen es auf uns zukommen«, sage ich mit so viel Gleichgültigkeit in der Stimme, wie ich aufbringen kann.