

Kinderwunsch-Coaching

ERUIERUNG EINER SELBSTSTÄNDIGKEIT IN DIESEM
NISCHENMARKT

JESSICA KNOCH

SYSTEMISCHE COACHING-AUSBILDUNG NÜRNBERG INKONSTELLATION

Inhalt

1. Einleitung.....	2
2. Definition und Abgrenzung von Kinderwunsch-Coaching.....	3
3. Hypothesen zu Themen und Zielen potenzieller Klient:innen	4
4. Reflexion zu Coaching-Methoden und -Praxis	7
5. Markt- und Potenzialanalyse für Kinderwunsch-Coaching	9
6. Chancen und Risiken als selbstständige Kinderwunsch-Coachin	11
7. Schluss	12
8. Literatur- und Quellenverzeichnis.....	14

1. Einleitung

Im Rahmen meiner systemischen Coaching-Ausbildung am Institut InKonstellation stehe ich wenige Wochen vor meinem Abschluss. Für meine Abschlussarbeit habe ich mich entschieden, ein Thema zu wählen, das in meinem Leben eine große Rolle gespielt hat und mich persönlich stark geprägt hat: der unerfüllte Kinderwunsch. Mein Mann und ich haben über fast zehn Jahre hinweg mit diesem Lebensthema gerungen, bis wir vor rund zwei Jahren für uns einen endgültigen Abschluss gefunden haben.

Diese lange Zeit bestand zum Beispiel aus der Entscheidungsfindung für oder gegen Kinder mit der Suche nach dem richtigen Zeitpunkt und persönlichen Voraussetzungen (z.B. finanziell, räumlich usw.), einer langen Hoffnungs-Enttäuschungsspirale außer und innerhalb von Kliniken, Traumata-ähnlichen Erfahrungen vor, während oder nach acht Kinderwunschbehandlungen, der Trauerbewältigung und Entscheidungsfindung weiterer alternativer Lösungen sowie der Entwicklung von neuen Lebensvisionen und -zielen.

Der unerfüllte Kinderwunsch ist kein kurzfristiges Ereignis, sondern er wirkt als Lebensthema weit über die eigentliche Kinderwunschzeit hinaus. Er beeinflusst den gesamten Lebensweg, weil er nicht nur das eigene Erleben und System betrifft, sondern auch die partnerschaftliche Beziehung, das weitere familiäre System, teilweise das berufliche und weitere soziale bis hin zu politischen und öffentlichen Systemen.

Besonders in unserer Gesellschaft, in der Fortpflanzung zu einem existenziellen Thema gehört und das sich zweifelsohne im modernen Wandel befindet, kann Kinderlosigkeit oft noch wie ein Bruch mit gesellschaftlichen Normen und Erwartungen empfunden werden. Schätzungen zufolge ist in Deutschland jedes zehnte Paar ungewollt kinderlos.¹ Damit ist klar, dass es sich keineswegs um eine seltene Ausnahme handelt, sondern um ein weit verbreitetes Phänomen, das eine große Bedeutung und ein erhebliches Potenzial für unterstützende Angebote innehaben könnte.

Am Ende meines eigenen Prozesses hin durfte ich schließlich die Unterstützung einer systemischen Beraterin und Coachin in Anspruch nehmen. Schon drei Sitzungen haben mir und uns geholfen, neue Perspektiven zu entwickeln und Ressourcen zu entdecken, die mich nachhaltig gestärkt haben. Dabei wurde mir bewusst, wie wertvoll es gewesen wäre, während des gesamten Weges eine verlässliche Anlaufstelle im Sinne eines professionellen Kinderwunsch-Coachings zu haben. Diese Erfahrung hat mich motiviert, das Thema im Rahmen meiner Abschlussarbeit näher zu beleuchten und zu

¹ Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2024): *Ungewollte Kinderlosigkeit*. Online verfügbar unter: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/schwangerschaft-und-kinderwunsch/ungewollte-kinderlosigkeit> (Zugriff: 03.08.2025).

reflektieren. Der Ausbildungs-Abschluss zur systemischen Coachin würde mir die Grundlage bieten, selbst in diesem Feld selbstständig tätig zu werden.

Ziel dieser Arbeit ist es daher, den Begriff und die Praxis des Kinderwunsch-Coachings zu definieren, Hypothesen zu möglichen Anliegen und Zielen von Coachees aufzustellen sowie geeignete Coaching-Methoden im systemischen Kontext zu reflektieren. Darüber hinaus möchte ich das Markt- und Potenzialfeld dieser Nische skizzieren und eigene Gedanken dazu entwickeln, welche Chancen und Risiken es bei einer potenziellen Selbstständigkeit als Kinderwunsch-Coachin geben könnte. So verbindet die Arbeit meine persönliche Erfahrung, eine systemische und auch unternehmerische Reflexion.

2. Definition und Abgrenzung von Kinderwunsch-Coaching

Kinderwunsch-Coaching lässt sich für mich als eine professionelle systemische Coaching-Begleitung definieren, die Menschen und Paare in allen Phasen des Kinderwunsches unterstützen kann. Im Vordergrund steht dabei die psychosoziale und emotionale Begleitung in einer Lebensphase, die von Hoffnungen, Belastungen, Entscheidungsprozessen und tiefgreifenden biografischen Fragen geprägt sein kann.

Primär richtet sich Kinderwunsch-Coaching an Menschen und Paare mit unerfülltem oder noch unerfülltem Kinderwunsch. Sekundär finde ich es aber auch interessant, Menschen zu begleiten, deren Kinderwunsch erfüllt wurde, aber daraus neue Herausforderungen entstehen. Dazu gehören Phänomene wie „Regretting Parenthood“, das in den letzten Jahren zunehmend öffentlich thematisiert wird. Laut einer Untersuchung, auf die Deutschlandfunk Kultur verweist, würden rund 20 % der befragten Eltern ihre Elternschaft im Rückblick nicht noch einmal wählen.² Auch Menschen und Paare, die ein Kind erwarten und auf das realistische Wunschkind mit all den kommenden Veränderungen blicken, könnten eine weitere Randzielgruppe darstellen.

Auch diese ambivalenten Erfahrungen verdeutlichen, dass Elternschaft – ebenso wie Kinderlosigkeit – existenziell prägende Lebenserfahrungen darstellen, die mit Unterstützung begleitet und bewältigt werden können. Damit verstehe ich Kinderwunsch-Coaching als ein ganzheitliches Begleitungsangebot, das über die Phase des Kinderwunsches hinausgeht und die gesamte Bandbreite von Kinderlosigkeit, erfülltem Kinderwunsch und den damit verbundenen Chancen und Krisen einschließt.

² Vgl. Deutschlandfunk Kultur (2015): *Regretting Parenthood – Erschöpfung der Eltern ernst nehmen*. Online verfügbar unter: <https://www.deutschlandfunkkultur.de/regretting-parenthood-erschoepfung-der-eltern-ernst-nehmen-100.html> (Zugriff: 02.08.2025).

Was ich als sinnvoll erachte, ist eine klare Abgrenzung zwischen anderen Formen, die in dieser Zeit unterstützen können: Im Gegensatz zu Psychotherapeut:innen oder Heilpraktiker:innen für Psychotherapie, die Diagnosen stellen und psychische Störungen behandeln dürfen, soll und darf Kinderwunsch-Coaching keine Therapie im medizinischen Sinne bilden. Kinderwunsch-Coaches sollten sich mit einem temporären und situativen Angebot an handlungsfähige Coachees wenden, in dem sie systemische Fragen und Methoden einbeziehen, um die Selbstwirksamkeit der Klient:innen zu stärken. Psychotherapeut:innen mit ihren tiefenpsychologischen oder verhaltenstherapeutischen Verfahren sowie Heilpraktiker:innen, die gegebenenfalls sogar naturheilkundliche Ergänzungen integrieren, verfolgen primär die Heilung von Krankheiten oder körperlichen Symptomen.³

Ein anderes – sicher auch hilfreiches, aber hier anzugrenzenden Feldes – ist die systemische Beratung, die ich damals selbst in Anspruch genommen hatte. Diese bot neben gewissen Coaching-Elementen jedoch auch klare Ratschläge an, welche Literatur, Stellen oder nächsten Schritte im Prozess des Kinderwunsches aus Sicht des Beratenden (z.B. Ablauf von Adoption etc.) sinnvoll sein könnte.⁴

Damit können sich in meiner Auffassung Kinderwunsch-Coaches mit einem eigenständigen, nicht-therapeutischen und nicht-beratenden Angebot positionieren: Sie unterstützen Coachees temporär und situativ, in dem sie Prozesse zu Wahrnehmungen, Gefühlen sowie gegebenenfalls zu Entscheidungen und Lösungen begleiten, die im Rahmen einer Selbstreflexion und Selbstwirksamkeit liegen. Damit ließe sich – wie sich in der Markt- und Potenzialanalyse zeigen wird, die Anzahl an Beratenden und auch Therapeut:innen inklusive langer Wartezeiten knapp sind – ein sinnvolles Unterstützungsangebot zusätzlich zur medizinischen Behandlung, psychotherapeutischer Begleitung und beratenden Tätigkeit etablieren.

3. Hypothesen zu Themen und Zielen potenzieller Klient:innen

Mir ist in meiner Ausbildung im Zuge des konstruktivistischen Ansatzes und anhand des Insel-Modells klar geworden, dass nur der Klient:in selbst ein Ziel einbringt und einen selbst formulierten, motivierten Auftrag erteilt.

³ Vgl. Heilpraktiker-Akademie Deutschland (o.J.): *Unterschied Coaching, Psychologischer Berater, Heilpraktiker*. Online verfügbar unter: <https://heilpraktiker-akademie.de/b/faq/was-sind-die-unterschiede-in-der-beratung-coach-psychologischer-berater-und-in-der-psychotherapie/> (Zugriff: 03.08.2025).

⁴ Vgl. Fachzentrum Psychotherapie (o.J.): *Psychotherapie – Wer darf was anbieten?* Online verfügbar unter: <https://www.fachzentrum-psychotherapie.de/wissen/psychotherapie-news/psychotherapie-wer-darf-was> (Zugriff: 03.08.2025).

Daher habe ich mich bewusst dafür entschieden, hier lediglich zur Annäherung an ein Geschäftsmodell, für diese Arbeit und anhand meiner persönlichen Erfahrungen Hypothesen zu bilden, was womöglich etwas häufigere Anliegen von Coachees im Kinderwunsch-Coaching sein könnten und wie man diese etwas zusammenfassend kategorisieren könnte. Diese Hypothesenbildung soll und darf jedoch nicht in die Coaching-Praxis als voreingenommenes Framing oder Priming einfließen.

Umgang mit Stress und emotionaler Belastung

Aus meiner eigenen Erfahrung wage ich zu prognostizieren, dass Coachees den Kinderwunschprozess als mehr oder weniger belastend empfinden können. Diskussionen und Entscheidungsfindungen mit dem Partner:in, Recherchen und Beratungen, medizinische Behandlungen, Termine in Kinderwunschkliniken und die gleichzeitigen Anforderungen des Berufslebens können Stress, Zeitdruck und Erschöpfung erzeugen. Ich persönlich habe zum Beispiel Gefühl der Entfremdung erlebt, wenn man sich in medizinischen Settings eher als „Nummer“ denn als Mensch wahrgenommen fühlt und ein Unterdrücken von Emotionen und Erlebten wahrgenommen. Ein potenzielles Ziel im Coaching könnte daher sein, einen Umgang mit oder Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln, emotionale Stabilität aufzubauen, mit finanziellem Druck umzugehen und einen geschützten Raum für das Ausdrücken von Gefühlen zu eröffnen.⁵

Verarbeitung von Enttäuschungen und schmerzvollen Erfahrungen

Wiederholte negative Erlebnisse im Rahmen medizinischer Behandlungen oder das Ausbleiben des erhofften Erfolgs können sich als tiefe Enttäuschungen oder sogar traumatische Erfahrungen zeigen. Klient:innen könnten als Ziel formulieren, einen Umgang mit diesen Erfahrungen zu finden, sie sprachlich und emotional auszudrücken und so einen Schritt in Richtung Verarbeitung und innerer Entlastung zu gehen. Birgit Zart benennt in ihrem Buch Zweifel, Verunsicherung, Angst und Verzweiflung als Gefühle, die sie im Zusammenhang mit der Kinderwunsch-Zeit ausmachen konnte.⁶

Entscheidungsprozesse und Ambivalenzen

Ein weiteres wichtiges Feld könnten Entscheidungsfragen sein. Manche Klient:innen könnten vor der Frage stehen, ob sie medizinische Behandlungen fortsetzen oder beenden möchten, oder ob sie alternative Lebensmodelle ohne Kind oder ohne ein eigenes leibliches Kind akzeptieren können. Kinderwunsch-Coaching könnte helfen, Ambivalenzen sichtbar zu machen, Klarheit über eigene

⁵ Vgl. Klenke-Lüders, B. (2022): *Kinderwunsch und Wirklichkeit. Systemisch begleiten*, Vandenhoeck & Rupprecht Verlag, S. 24 ff.

⁶ Vgl. Zart, B. (2009): *Gelassen durch die Kinderwunschzeit. Loslassen lernen und empfangen*. 13. Auflage. München: Ariston Verlag, Verlagsgruppe Random House GmbH, S. 11 ff.

Wünsche und Grenzen zu gewinnen, eine stimmige Entscheidung zu treffen oder zumindest weitere Schritte zu identifizieren, die man zur Entscheidung oder Lösung braucht.⁷

Trauer und Abschiedsbegleitung

Wenn der Kinderwunsch dauerhaft unerfüllt bleibt, stehen Paare und Einzelpersonen vor der Herausforderung, Abschied von einer lange getragenen Lebensvorstellung zu nehmen. Coachees könnten das Ziel aussprechen, Unterstützung in der Trauerarbeit zu finden, neue Lebensperspektiven zu entwickeln und konstruktive Wege für ein erfülltes Leben ohne Kind zu gestalten.⁸

Ressourcenstärkung und Selbstfürsorge

Neben der Bearbeitung schwieriger Emotionen könnten viele Klient:innen nach Stärkung ihrer inneren Ressourcen suchen, ohne, dass ihnen dieser Wunsch womöglich bewusst ist. Dies umfasst den Aufbau von Selbstfürsorge, Zuversicht und Resilienz, um die Kinderwunschphase besser zu bewältigen. Ein Coachingauftrag könnte daher lauten: „Wie kann ich mich in dieser emotionalen Zeit stabilisieren und für mich selbst sorgen?“

Paar- und Beziehungsdynamiken

Da Kinderwunsch fast immer auch ein Paarthema ist, könnten Coachees mit Anliegen rund um Kommunikation, Konfliktbewältigung und gemeinsame Entscheidungen kommen. Hypothetisch könnten Ziele lauten: „Wir wollen wieder mehr und „besser“ miteinander sprechen.“ oder „Wir finden eine gemeinsame Entscheidung für oder gegen die nächste Behandlung.“

Spezifische Lebenssituationen

Auch Klient:innen in besonderen Lebenslagen – etwa Singles mit Kinderwunsch, gleichgeschlechtliche Paare oder Regenbogenfamilien – könnten Unterstützung im Coaching suchen, um mit gesellschaftlichen Erwartungen, Diskriminierungserfahrungen oder spezifischen Herausforderungen ihrer Situation umzugehen.

„Regretting Parenthood“

Wenn sich Eltern mit der Frage auseinandersetzen, ob sie „gute Eltern“ sind oder wenn sie es bereuen, sich für das Elternsein entschieden zu haben, könnten Ambivalenzen, Überlastung oder Erschöpfung Themen im Coaching sein. Sie könnten ihre Lebenssituation reflektieren, ihre Ressourcen stärken und Wege finden wollen, mit ihren widersprüchlichen oder irritierenden Gefühlen konstruktiv umzugehen. Damit erweitert sich das Feld des Kinderwunsch-Coachings über

⁷ Vgl. Moser, C. (o.J.): *Coaching bei unerfülltem Kinderwunsch*. Online verfügbar unter: <https://coachingkinderwunsch.de> (Zugriff: 02.08.2025).

⁸ Vgl. Klenke-Lüders, B. (2022): *Kinderwunsch und Wirklichkeit. Systemisch begleiten*, Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, S. 25 ff.

die unerfüllte Kinderlosigkeit hinaus auf das Spannungsfeld zwischen Wunsch, Erfüllung und ambivalenter Realität.⁹

Auf Basis dieser Annahmen und gedanklichen Annäherung an Themen, Herausforderungen und Gefühlen potenzieller Coachees versuche ich im kommenden Kapitel zu reflektieren, welche kennengelernten Fragen und Methoden ich als Coachin aus meiner Ausbildung im Rahmen von Kinderwunsch-Coachings einsetzen könnte und welche Weiterbildungsfelder sich künftig noch als hilfreich erweisen könnten.

4. Reflexion zu Coaching-Methoden und -Praxis

Zunächst möchte ich betonen, dass ich es für sehr wahrscheinlich halte, dass aktives Zuhören und systemische Fragen den Großteil der Coaching-Sitzungen ausmachen werden. Welche Fragen sich jedoch besonders gut eignen würden, wage ich an dieser Stelle nicht zu prognostizieren. Die Wunderfrage oder paradoxe Fragen („Was wäre, wenn eine Fee über Nacht eine Schwangerschaft herbeigeführt hätte?“ oder „Wie könntest du deine Situation verschlimmern?“) würde ich tendenziell weniger in Erwägung ziehen, da ich befürchte, dass die Irritation bei diesem Themenfeld so stark sein könnte, dass ich den Kontakt zum Coachee verliere. Im Folgenden möchte ich auf einige Methoden eingehen und erläutern, warum ich diese in der Praxis als wirkungsvoll erachte:

Narrativer Ansatz

Der narrative Ansatz eröffnet Klient:innen einen Raum, ihre Geschichte zu erzählen und selbst Bedeutung und Wertung in ihre Erfahrungen zu bringen. Dies hilft, einen Eindruck vom Erlebten zu gewinnen, Raum zur Würdigung zu eröffnen, Ressourcen zu entdecken und prägende Situationen und Meilensteine zu erkennen. Gerade im Kontext von Kinderwunschprozessen, die sich über viele Jahre erstrecken können, erscheint mir dieser Ansatz besonders wertvoll. Er erlaubt es zudem, bislang unausgesprochene Erfahrungen zu externalisieren. Da das Thema Kinderwunsch oft tabuisiert wird, kann das Erzählen selbst bereits erste Schritte der Verarbeitung und emotionalen Entlastung ermöglichen.

GROW-Modell

Das GROW-Modell (Goal, Reality, Options, Ways) zählt eher zu den lösungsorientierten Coachingmethoden. Im Kinderwunsch-Kontext erscheint es mir weniger in der Breite anwendbar, kann aber zu Beginn einer Kinderwunschzeit sinnvoll sein, wenn Coachees ihre Ziele, Wünsche und Handlungsmöglichkeiten (etwa den Umgang mit Behandlungen, Stress, Mehrfachbelastungen,

⁹ Vgl. Wikipedia, „Regretting motherhood“, https://de.wikipedia.org/wiki/Regretting_motherhood (Zugriff 02.08.2025).

finanzieller Planung oder den Aufbau von Resilienz) für einen langen Prozess erarbeiten wollen. In meiner Wahrnehmung stößt das Modell an Grenzen, wenn starke Emotionen oder Trauerprozesse dominieren, da passt anderes viel besser.

Tetralemma

Das Tetralemma ist ein systemisches Entscheidungsmodell, das man in der Regel bei der Abwägung zwischen zwei Entscheidungen heranziehen kann. Mit Hilfe der Bodenanker und Embodiment-Techniken können Entscheidungsoptionen – etwa die Fortführung oder Beendigung medizinischer Behandlungen oder die Überlegung zu Adoption und Pflegekindern – emotional, räumlich und körperlich erfahrbar gemacht werden. Es eignet sich, wenn Coachees stark zwischen Alternativen schwanken. Allerdings setzt diese Methode nach meiner Auffassung eine gewisse emotionale Stabilität voraus, der man sich überzeugen muss oder Techniken aus dem Emotions-Coaching zur Stabilisierung voranstellen müsste.

Inneres Team und Konfliktmodelle

Das Modell des „Inneren Teams“ nach Schulz von Thun ist eines meiner Lieblingsmodelle und kann auch im Kinderwunsch-Kontext dabei unterstützen, innere Widersprüche zu ordnen sowie einen Dialog zwischen unterschiedlichen „Stimmen“ und Anteilen zu entwickeln. Gerade beim Kinderwunsch können viele widersprüchliche Anteile wie Hoffnung, Ängste, Trauer, Schmerz, Wut, gesellschaftliche Erwartungen, Antreiber usw. wirken. Ergänzend können weitere Konfliktmodelle hilfreich sein, etwa das Riemann-Thomann-Modell, das Grundausrichtungen menschlicher Bedürfnisse (Nähe–Distanz, Dauer–Wechsel) beschreibt oder die Konfliktstile nach Thomas, die Möglichkeiten von Vermeidung, Kompromiss und Kollaboration verdeutlichen. Auch das OK-OK-Modell bietet, wie die beiden zuletzt genannten, Anregungen für die Einordnung oder sogar Lösung von partnerschaftlichen Konflikten oder mit dem näheren Umfeld.

Hypnosystemisches Coaching

Aus dem hypnosystemischen Coaching stammen Modelle wie das Restriktionsmodell, das Klient:innen dabei unterstützt, Grenzen von Zielen anzuerkennen und alternative Handlungsspielräume zu erkunden. Während ich diesem Modell in der Ausbildung wenig Bedeutung beigemessen hatte, kann dies zum Einsatz kommen, wenn Klienten am Ende der Möglichkeiten des Kinderwunsches angelangt sind und sich zum Beispiel mit einem Adoptiv- oder Pflegekind beschäftigen wollten. Das „Muster des Gelingens“ kann Ressourcen erarbeiten, die Coachees in früheren erfolgreichen Krisensituationen zur Bewältigung ausgeprägt hatten (z.B. Resilienz, Geduld, Selbstorganisation und Selbstführung bei Stress). Das „Seitenmodell“ hilft hingegen dabei, zwei ambivalente Erlebwelten vor Augen zu führen sowie Emotionen und Bedürfnissen Raum zu geben (z.B. eine Seite, die mit Hoffnung weitere Behandlungen durchführen möchte und eine, die

resignierend Erholung sucht oder aufgeben möchte). Methoden wie die „Problemlösungsgymnastik“ eignen sich, um mit alltäglichen Auslösern umzugehen – etwa mit der Konfrontation durch Schwangerschaften im Umfeld, die als schmerzhaft erlebt werden können.

Emotionscoaching

Da die Kinderwunschphase stark emotional geprägt ist und Coachees durchaus mit Erlebnissen in der hohen negativen Emotionsskala kommen könnten, spielt Emotionscoaching aus meiner Sicht eine wichtige Rolle und birgt großes Potenzial. Techniken wie das „Tappen“ oder das „Winken“ können Klient:innen kurzfristig stabilisieren. Integriertes Emotionscoaching geht darüber hinaus, indem es belastende Emotionen verarbeitet, ohne diese noch einmal ausgebreitet zu erleben und positive Ressourcen nachhaltig verankert. Dies erscheint besonders relevant, da viele Coachees mit starken negativen Emotionen (wie beispielsweise die Trauer um viele Abgänge oder die Verzweiflung am Ende des Erträglichen angekommen zu sein), aber auch mit dem Bedürfnis nach Zuversicht und Stabilität ins Coaching kommen.

Die angerissenen Methoden zeigen, dass Kinderwunsch-Coaching eine hohe methodische Vielfalt erfordern kann. Entscheidend ist, die Methoden nicht mechanisch einzusetzen, sondern flexibel mit viel Haltung, Demut und Kontakt an die Coachees, deren Ziele, Aufträge und Ressourcen sowie die emotionale Lage und Situation anzupassen.

5. Markt- und Potenzialanalyse für Kinderwunsch-Coaching

Das Thema unerfüllter Kinderwunsch betrifft in Deutschland eine erhebliche Zahl von Paaren und Einzelpersonen. Nach aktuellen Schätzungen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) sind etwa 15 % aller Ehen von ungewollter Kinderlosigkeit betroffen, was rund zwei Millionen Paaren entspricht.¹⁰ Gleichzeitig steigt die Zahl der medizinischen Kinderwunschbehandlungen kontinuierlich an: Allein 2023 wurden laut Deutschem IVF-Register (D·I·R) mehr als 131.000 Behandlungszyklen durchgeführt – ein Plus von 3 % gegenüber dem Vorjahr.¹¹ Diese Daten verdeutlichen die gesellschaftliche Relevanz des Themas.

Die psychosoziale Begleitung von Menschen mit Kinderwunsch ist bislang ein eher kleiner, spezialisierter Markt. Die Deutsche Gesellschaft für Kinderwunschberatung (BKID) zertifiziert deutschlandweit psychosoziale Berater:innen, deren Zahl sich im niedrigen bis mittleren dreistelligen

¹⁰ Vgl. Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz (IFP) (o.J.): *Online-Familienhandbuch – Zur psychischen Situation ungewollt kinderloser Paare*. Online verfügbar unter: <https://www.familienhandbuch.de/eltern-werden/familienplanung/kinderlosepaare.php> (Zugriff: 03.08.2025).

¹¹ Vgl. Deutsches IVF-Register (2023): *Jahrbuch 2023 – Sonderausgabe für Paare*. Dresden: D·I·R. Online verfügbar unter: <https://www.deutsches-ivf-register.de/perch/resources/dir-jahrbuch-2023-deutsch.pdf> (Zugriff: 02.08.2025).

Bereich (ca. 300-500 Personen) bewegt.¹² Für Kinderwunsch-Coaches im engeren Sinne – meist Einzelunternehmer:innen mit systemischem oder integrativem Coaching-Hintergrund – gibt es keine zentrale Erfassung oder verlässliche Recherchequelle.

Die Nachfrage nach Kinderwunschbegleitung steigt nicht nur aufgrund der hohen Betroffenenzahlen, sondern auch, weil das Thema gesellschaftlich weniger tabuisiert ist als noch vor einigen Jahren. Immer mehr Betroffene suchen Unterstützung jenseits von Medizin und Psychotherapie – etwa in Form von Kinderwunschberatung.¹³ Da es laut Google-Recherchen etliche Kinderwunsch-Coaches gibt, scheint auch dieses Angebot angenommen zu werden. Auch die Rauen-Studie (2024) stimmt zuversichtlich, dass der Bedarf an Coaches – gerade auch im Privatbereich – weiterhin steigt.¹⁴

Für meine Heimatregion Oberfranken lässt sich keine konkretere Marktstudie ableiten, aber aus den Ausführungen vorher ein deutliches Potenzial erkennen. Wenn es allein über 2 Millionen Paare gibt, die von ungewollter Kinderlosigkeit betroffen sind, dann wären das überspitzt gesagt 4 Millionen potenzielle Coaches, da der Zeitpunkt durch das allgegenwärtige Thema bis zum Lebensende unerheblich sein kann.¹⁵ Ich nehme an, dass in Ballungsräumen wie München, Berlin oder Hamburg tendenziell eine höhere Dichte an spezialisierten Berater:innen, Coaches und Therapeut:innen herrscht. Allein beim eigenen Googeln von „Kinderwunsch-Coaching Oberfranken“ begegnet mir nur Bettina Klenke-Lüders als systemische Beraterin aus Bayreuth und einzelne Angebote im Nürnberger Raum.

Eine schnelle und erste Markt- und Potenzialanalyse zeigt, dass Kinderwunsch-Coaching in Deutschland ein vergleichsweise junges und noch wenig erschlossenes Feld ist. Angesichts von Millionen Betroffenen und einer wachsenden Zahl medizinischer Behandlungen besteht angenommener Weise ein hoher Bedarf an psychosozialer Begleitung. Für eine Selbstständigkeit als Kinderwunsch-Coachin – insbesondere in meiner Region mit bislang äußerst geringer Angebotsdichte

¹² Vgl. Deutsche Gesellschaft für Kinderwunschberatung (BKID) (2012): *Abschlussbericht zur Erhebung „Psychosoziale Kinderwunschberatung“*. Online verfügbar unter: <https://www.informationsportal-kinderwunsch.de/resource/blob/147224/9f7e3d2bac12797e370e0af4c13b515b/abschlussbericht-erhebung-psychosoziale-kinderwunschberatung-2012-data.pdf> (Zugriff: 03.08.2025).

¹³ Vgl. Evangelische Hochschule Nürnberg (2021): *Projekt „KompKi“ – Bedarf und Entwicklung psychosozialer Kinderwunschberatung in Deutschland*. Abschlussbericht. Nürnberg: Evangelische Hochschule Nürnberg. Online verfügbar unter: <https://www.informationsportal-kinderwunsch.de/resource/blob/253460/747781a25f07fc986bf626495d7aab3d/kompki-abschlussbericht-data.pdf> (Zugriff: 03.08.2025).

¹⁴ Vgl. RAUEN Group (2024): *Coaching-Marktanalyse 2024*. Online verfügbar unter: <https://www.rauen.de/coaching-marktanalyse>, S. 16 (Zugriff: 03.08.2025).

¹⁵ Vgl. Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz (IFP) (o.J.): *Online-Familienhandbuch – Zur psychischen Situation ungewollt kinderloser Paare*. Online verfügbar unter: <https://www.familienhandbuch.de/eltern-werden/familienplanung/kinderlosepaare.php> (Zugriff: 03.08.2025).

wie Oberfranken – ergibt sich daraus eine optimistische Chance zur Positionierung in einer Nische, in der eine Kinderwunsch-Coach-Selbstständigkeit als Geschäftsmodell tragend sein kann.

6. Chancen und Risiken als selbstständige Kinderwunsch-Coachin

Die Selbstständigkeit als Kinderwunsch-Coachin betrachte ich nach den vorausgegangenen Ausführungen als ein chancenreiches und spannendes, zugleich aber auch herausforderndes Berufsfeld, in dem ich auch mit einigen Gedanken hadere.

Ich würde zunächst auf *Vorteile und Möglichkeiten* eingehen, die ich sehe:

- **Wachsende Märkte & Nischenpositionierung:**
Eine Spezialisierung auf das Thema Kinderwunsch ermöglicht eine klare Ein- und Abgrenzung auf dem Coaching-Markt. Während in vielen Coaching-Bereichen eine hohe Konkurrenz herrscht, ist dieses Feld noch relativ wenig besetzt. Zudem wächst nicht nur der Zuspruch für Coaches, sondern auch der Anteil an Kinderwunsch-Patient:Innen bei knappem Unterstützungsangebot.
- **Zahlungsbereitschaft:**
Paare und Einzelpersonen investieren in der Kinderwunschphase häufig erhebliche finanzielle Mittel in medizinische Behandlungen. Dies deutet auf eine vergleichsweise hohe Zahlungsbereitschaft für unterstützende Coaching-Angebote hin.
- **Chancenreiches Suchmaschinen- und Content-Marketing:**
Das Thema Kinderwunsch eignet sich sehr gut für Online-Sichtbarkeit. Suchmaschinenoptimierung (SEO), Social Media und Content-Marketing bieten große Chancen, die Zielgruppe zu erreichen. Meine persönliche Biografie als Betroffene kann dabei Authentizität und Vertrauen schaffen, was ich bereits in der Akquise als wichtige Faktoren für einen guten Kontakt in der Beziehungsgestaltung mit Klient:innen halte.
- **Kooperationen mit Multiplikatoren:**
Eine enge Zusammenarbeit mit Kinderwunschkliniken, gynäkologischen Praxen, offiziellen Beratungsstellen und Netzwerken eröffnet ein starkes Kooperations- und Weiterempfehlungspotenzial. Auch unter den Betroffenen, die in oben genannten Einrichtungen unterwegs sein könnten, könnte es zu einer hohen Weiterempfehlungsrate kommen.
- **Vielfältige Angebotsformate:**
Die Selbstständigkeit würde es erlauben, verschiedene Formate flexibel zu kombinieren: Einzel- oder Paarcoachings, Präsenz- und Onlineangebote, Kurzzeitinterventionen oder längere Begleitungen (wiederkehrende Kunden zu verschiedenen Zeitpunkten).

- Sinnhaftigkeit der Tätigkeit:

Die Arbeit als Kinderwunsch-Coachin würde mir nicht nur ein ökonomisches Potenzial bieten, sondern auch eine große Sinnstiftung, in dem ich Menschen in einer existenziellen Lebensphase begleiten kann.

Trotz sehr vieler positiver Dinge sehe ich folgende Risiken und Herausforderungen:

- Emotionale Belastung & eigene Abgrenzungsfähigkeit:

Da ich ein sehr empathischer Mensch bin, birgt die Begleitung emotional (stark) belasteter Menschen das Risiko meiner eigenen emotionaler Erschöpfung. Ich müsste sehr stark darauf achten, nicht auf meiner Insel zu agieren, mich abzugrenzen und muss sehen, ob das für mich gut verarbeitete Thema nicht durch die starke Präsenz eine Art sekundären Traumatisierungseffekt auf mich hat. Daher sind Selbstfürsorge, Supervision und gegebenenfalls Intervision mit dem Netzwerk aus meiner Ausbildung unabdingbar. Auch die Notwendigkeit, auf psychologische Unterstützung im konkreten Verdachtsfall hinzuweisen, ist unerlässlich.

- Hohe Erwartungshaltungen:

Klient:innen könnten mit starken Erwartungen in das Coaching kommen, etwa in der Hoffnung auf eine „Lösung“ oder sogar eine Erhöhung der Schwangerschaftschancen. Dies kann zu Drucksituationen führen, die durch Vorgespräche und eine transparente Auftragsklärung gegebenenfalls abgefangen werden können.

- Begrenzte Zielgruppe & Monothematik

Obwohl etwa jedes sechste bis siebte Ehepaar betroffen ist, ist die Zielgruppe in der Praxis dennoch begrenzt und oft zeitlich befristet (nur während der aktiven Kinderwunschphase). Viele Coachees würden Randzeiten (Abende, Wochenenden) bevorzugen. Dies macht die Arbeitszeitgestaltung weniger flexibel. Zudem könnte für die Arbeit mit Paaren eine vertiefende Weiterbildung (z. B. im Bereich Paarcoaching) erfordern, da im Rahmen der Ausbildung primär auf systemisches Einzelcoaching eingegangen wurde. Neben der persönlichen Betroffenheit bietet das Thema auch eine gewisse Eintönigkeit und Schwere, es könnten optimistische Themen wie persönliche Entwicklungen und positive Projekte und Ziele etwas kurz kommen.

7. Schluss

In dieser Arbeit wurde das Feld des Kinderwunsch-Coachings aus systemischer Perspektive beleuchtet. Nach einer Begriffsdefinition und der Hypothesenbildung zu möglichen Anliegen von Klient:innen wurden geeignete Coaching-Methoden reflektiert, die unter anderem eine emotionale

Stabilisierung als auch Entscheidungs- und Konfliktunterstützung ermöglichen. Die Markt- und Potenzialanalyse hat gezeigt, dass Kinderwunsch-Coaching in Deutschland zwar eine Nische darstellt, jedoch eine strukturelle Unterversorgung und damit reelle Chancen für eine spezialisierte Selbstständigkeit bietet. Gleichzeitig verdeutlichen die Überlegungen zu Chancen und Risiken, dass die Tätigkeit mit hoher emotionaler Belastung verbunden sein kann und aufgrund meiner eigenen Biografie nicht zu unterschätzen ist.

Für meine persönliche berufliche Zukunft nehme ich aus dieser Auseinandersetzung wichtige Erkenntnisse mit. Ich habe für mich entschieden, im Rahmen einer geplanten Selbstständigkeit als Beraterin und Dienstleisterin für Unternehmenskommunikation Coaching vorerst als Nebensäule und Zusatzangebot aufzubauen. Das kann einerseits in die Richtung Business Coach bei Change (Kommunikations-)Projekten gehen, andererseits würde ich überlegen, separat einen Testballon für Kinderwunsch-Coaching zu starten mit getrennter Website und Aktivitäten. Dann würde ich vorsichtig Erfahrungen sammeln, wie sich diese Tätigkeit auf mich auswirkt, wie sich die Nachfrage verhält und ob ich das Thema ausbauchen kann und möchte. Mit dieser Reflexion und diesem „sowohl als auch“ kann ich sehr gut leben und freue mich darauf, mein gelerntes in selbstständiger Praxis anzuwenden.

8. Literatur- und Quellenverzeichnis

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2024): *Ungewollte Kinderlosigkeit*. Online verfügbar unter: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/schwangerschaft-und-kinderwunsch/ungewollte-kinderlosigkeit> (Zugriff: 03.08.2025).

Deutschlandfunk Kultur (2015): *Regretting Parenthood – Erschöpfung der Eltern ernst nehmen*. Online verfügbar unter: <https://www.deutschlandfunkkultur.de/regretting-parenthood-erschoepfung-der-eltern-ernst-nehmen-100.html> (Zugriff: 02.08.2025).

Deutsche Gesellschaft für Kinderwunschberatung (BKID) (2012): *Abschlussbericht zur Erhebung „Psychosoziale Kinderwunschberatung“*. Online verfügbar unter: <https://www.informationsportal-kinderwunsch.de/resource/blob/147224/9f7e3d2bac12797e370e0af4c13b515b/abschlussbericht-erhebung-psychosoziale-kinderwunschberatung-2012-data.pdf> (Zugriff: 03.08.2025).

Evangelische Hochschule Nürnberg (2021): *Projekt „KompKi“ – Bedarf und Entwicklung psychosozialer Kinderwunschberatung in Deutschland. Abschlussbericht*. Online verfügbar unter: <https://www.informationsportal-kinderwunsch.de/resource/blob/253460/747781a25f07fc986bf626495d7aab3d/kompki-abschlussbericht-data.pdf> (Zugriff: 03.08.2025).

Fachzentrum Psychotherapie (o.J.): *Psychotherapie – Wer darf was anbieten?* Online verfügbar unter: <https://www.fachzentrum-psychotherapie.de/wissen/psychotherapie-news/psychotherapie-wer-darf-was> (Zugriff: 02.08.2025).

Heilpraktiker-Akademie Deutschland (o.J.): *Unterschied Coaching, Psychologischer Berater, Heilpraktiker*. Online verfügbar unter: <https://heilpraktiker-akademie.de/b/faq/was-sind-die-unterschiede-in-der-beratung-coach-psychologischer-berater-und-in-der-psychotherapie/> (Zugriff: 02.08.2025).

Klenke-Lüders, B. (2022): *Kinderwunsch und Wirklichkeit. Systemisch begleiten*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Moser, C. (o.J.): *Coaching bei unerfülltem Kinderwunsch*. Online verfügbar unter: <https://coachingkinderwunsch.de> (Zugriff: 02.08.2025).

RAUEN Group (2024): *Coaching-Marktanalyse 2024*. Online verfügbar unter: <https://www.rauen.de/coaching-marktanalyse> (Zugriff: 03.08.2025).

Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz (IFP) (o.J.): *Online-Familienhandbuch – Zur psychischen Situation ungewollt kinderloser Paare*. Online verfügbar unter: <https://www.familienhandbuch.de/eltern-werden/familienplanung/kinderlosepaare.php> (Zugriff: 03.08.2025).

Wikipedia (o.J.): *Regretting Motherhood*. Online verfügbar unter: https://de.wikipedia.org/wiki/Regretting_motherhood (Zugriff: 02.08.2025).

Zart, B. (2009): *Gelassen durch die Kinderwunschzeit. Loslassen lernen und empfangen*. 13. Auflage. München: Ariston Verlag, Verlagsgruppe Random House GmbH.