

Nova Meierhenrich

LEBENS SCHLENKER

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

Umwege
zum Wunschkind
und wie man auch
in einer Sackgasse
glücklich werden
kann

allegria

Nova Meierhenrich

LEBENSCHLENKER

Nova Meierhenrich

LEBENS- SCHLENKER

allegria

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- Druckfarben auf pflanzlicher Basis
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage
www.ullstein.de

1. Auflage März 2025

© 2025 Ullstein Buchverlage GmbH,
Friedrichstraße 126, 10117 Berlin

Die Zitate auf S. 63 und S. 103 werden mit freundlicher Genehmigung des Diogenes Verlags verwendet, das Zitat auf S. 111 mit freundlicher Genehmigung des Schirner Verlags und das Zitat auf S. 117 mit freundlicher Genehmigung des Brunner Verlags.

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig
Gesetzt aus der Literata

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-7934-2464-2

Inhalt

Vorwort von Tijen Onaran	7
Weg zum Glück	11
Diese eine Frage	15
Das Natürlichste der Welt	19
Der Plan	25
Wurzeln	31
Loslaufen	37
Weitergehen	43
Durchhalten	49
Neue Wege	55
Vertrauen	63
Hühnersuppe und warme Gedanken	71
Sommerpause	77
Hoffnung	83
Aller guten Dinge sind fünf	89
Luft holen	99
Alles auf eine Karte	103
Ihr letztes Rennen	111
Das Ende?	117
Aufbruch	123
Abschied nehmen	127
Ein neues Kapitel	133
Gestatten, kinderlose Katzenfrau	139

Andere Wege 149

»Ich bin 36 und darf keine Kinder bekommen.«
von Ann Christine Gebhardt 151

»Macht eine Therapie – bevor ihr Kinder bekommt!«
von Paula Lambert 157

»Bin ich denn die Einzige, die das alleine macht?«
von Katharina Horn 165

»Glückwunsch zum Babybüchlein!«
von Nina Bott 172

»Zwei Kinder sollen es sein.«
von Susanne Priem 175

»Hey, bist du schwul, möchtest du Vater werden?«
von Christine Wagner 182

»Der größte Schmerz kommt aus der
tiefsten Sehnsucht.«
von Mareike Fell 190

»Ich habe mich nicht gegen Kinder,
sondern nie dafür entschieden.«
von Annica Hansen 197

Dank 205

Beratung und Information 207

Vorwort von Tijen Onaran

Die K-Frage.

Jede Frau kennt sie. Diese Frage, die mal laut, mal ganz leise im Raum steht. In der Familie, im beruflichen Umfeld, im Spiegelbild. Willst du Kinder, oder willst du keine? Jede Antwort erscheint auf ihre Art und Weise falsch. Denn sage ich Ja – dann folgt ein Rattenschwanz an weiteren Fragen oder Bewertungen. Du bist zu jung, zu alt – musst dich beeilen oder doch noch nicht loslegen. Und wenn ich die Frage, ob ich Kinder möchte, mit Nein beantworte, folgt eine Reihe gut gemeinter Ratschläge, die ja bekanntlich auch Schläge sind. Ob ich mir das wirklich gut überlegt habe. Dass ich mir doch diese Ausschleißeritis nicht antun sollte.

Nova beschreibt in ihrem Buch nicht nur diese innere Zerrissenheit, sondern auch sehr prägnant und einfühlsam, wie sehr einen diese Frage und die Folgen jeglicher Entscheidung – oder eben auch Nicht-Entscheidung – prägen. Es ist ihr passiert – als Frau in der Öffentlichkeit. Es passiert aber eben auch der Nachbarin, der Freundin, der Kollegin oder eben dir selbst. Gesellschaftlich scheinen wir zumindest so weit zu sein, dass wir all diese Fragen, all die übergreifigen Kommentare heute immerhin auf Social Media sichtbar machen. Immer mehr Frauen trauen sich das, und ich feiere sie dafür!

Wenn ich auf Panels sitze, dann werde ich oft gefragt, wie ich das alles mache: mit meinem Job, mit all der Sichtbarkeit und der hohen Geschwindigkeit, mit der

ich unterwegs bin. Wenn ich dann auch sage, dass ich keine Kinder habe – dann spüre ich ein Aufatmen. Nach dem Motto: Sie ist doch kein Avatar. Und hätte sie Kinder, wäre sie nicht so erfolgreich. Ich bin kein Fan von Wenn-dann-Fragen, denn: Es ist doch wahnsinnig müßig, sich darüber Gedanken zu machen. Time is now – das Leben wird jetzt gelebt und nicht in Eventualitäten.

Frauen wie Nova machen anderen Frauen Mut. Sie zeigen: Du bist nicht alleine. Es braucht keine Scheu, keine Scham. Es gibt kein Richtig oder Falsch in diesen Dingen. Jede von uns ist genug. Ob mit Kind oder ohne. Ob mit intensivem Kinderwunsch oder keinem Kinderwunsch. Wer Novas Buch liest, wird genau das feststellen – aus eigenen Erlebnissen heraus beschreibt sie, was vielen passiert. Die Gedanken, die einen dabei begleiten. Das sich gegeneinander Ausspielen von Frauen, die Kinder haben, gegen die, die keine haben (können oder wollen). Besonders wohltuend dabei: All das passiert ohne erhobenen Zeigefinger. Ohne das Verurteilen, sondern eher einordnend und indem sie einen Kompass anbietet. Denn Novas Geschichte ist die von vielen anderen auch.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch alle Frauen lesen. Die jungen, die erfahrenen – und diejenigen, die sich täglich die Frage stellen, ob sie so richtig sind, wie sie sind. Ob sie genug sind. Ob ihr Leben all den Ansprüchen genügt, insbesondere ihren eigenen. Denn das Ausrufezeichen, das Nova ihnen gibt, lautet: Ja! Du bist genug.

Genug mit all der Imperfektion. Mit all deinen Höhen und Tiefen. Mit allem, was gut läuft, aber eben auch mit dem, was nicht gut läuft. Denn seien wir mal ehrlich:

Die K-Frage ist doch oft nur exemplarisch dafür, was wir Frauen alles können sollten.

Die einzige Person, der jede Frau gefallen sollte, ist: sie selbst. Novas Buch ist hierfür ein inspirierender und wegweisender Appell! Ein Plädoyer für Selbstbestimmung und innere Unabhängigkeit. Danke dafür, liebe Nova!

Tijen Onaran ist Unternehmerin und Investorin. Sie setzt sich für die Themen Diversität, Female Empowerment und soziale Herkunft ein – und zählt zu den einflussreichsten Meinungsmacherinnen Deutschlands.

