



Heike Wolter

Mein unsichtbares Kind

Begleitbuch für Frauen, Angehörige
und Fachpersonen vor und nach
einem Schwangerschaftsabbruch

- * Berichte von Betroffenen
- * Hilfestellungen für die Zeit der Entscheidungsfindung
- * Wege zur Integration und Heilung

 edition
riedenburg

Das Unsichtbare sehen können

Promi-Schwangerschaften, Reproduktionsmedizin, der entschlüsselte Mensch – Schwangerschaft und Geburt sind alltägliche Medieninhalte. Ein Thema wird jedoch oft gemieden: der Schwangerschaftsabbruch.

Während manche Abtreibungsgegner vehement gegen betroffene Frauen und die durchführenden Mediziner vorgehen, behaupten einige Abbruchs-Befürworter, da existiere noch gar kein echter Mensch.

Der überwiegende Rest der Gesellschaft befasst sich, wenn überhaupt, meist nur hinter vorgehaltener Hand mit der Thematik.

Doch viele betroffene Frauen und auch ihre Partner spüren, dass ein Schwangerschaftsabbruch Einfluss auf ihr weiteres Leben nehmen könnte oder bereits genommen hat.

Das eigene Ich wahrnehmen

Ob vorher oder nachher: Dieses Buch bietet unreingekommene Unterstützung in der Entscheidungsfindung. Verständlich werden die Schritte des Abbruchs erklärt, sollte der Eingriff noch bevorstehen. Diverse Hilfestellungen ermöglichen außerdem den Aufbruch in die Heilungsphase, falls die Schwangerschaft bereits abgebrochen wurde.

Sensibel werden für Bedürfnisse anderer

In Interviews kommen Frauen (und ein Mann) zu Wort, die sich aufgrund verschiedener Gründe für einen Schwangerschaftsabbruch entschieden haben. Andere Betroffene, Mitmenschen und Fachpersonen lesen somit über

- die Erfahrungen des Verlusts und die häufigsten Fragen
- die wichtigen ersten Schritte nach einem Abbruch
- den Verlauf der Auseinandersetzung und der Trauer
- hilfreiche Wege zu Heilung und Integration
- Weiterleben nach einem Abbruch, mögliche dauerhafte Veränderungen

Offene Informationen erhalten

Betroffene und Fachpersonen, die sich mit der Abbruchs-Thematik befassen, finden Zugang zu Themen wie

- rechtliche Grundlagen (Deutschland / Österreich / Schweiz)
- Abbruchmethoden, körperliche und seelische Begleiterscheinungen
- achtsamer Umgang vor, während und nach einem Abbruch

Stimmen von TeilnehmerInnen am Buch

„In Wirklichkeit lässt es dich nicht kalt.“ (Marie)

„Die Entscheidung hat mich zwar nicht glücklich gemacht, aber im Leben gefestigt.“ (Jonas)

„Ich kam mir in der Gegenwart von anderen so vor, als hätte ich einen Makel.“ (Milli)

„Niemand kann, darf und sollte einem die Entscheidung abnehmen.“ (Kim)



Die Autorin

Heike Wolter

studierte Germanistik und Geschichte und lebt als Universitätsdozentin, Lektorin und Autorin bei Regensburg. Regelmäßig hält sie Fortbildungen zur Thematik Verlust in der Schwangerschaft.

Sie veröffentlichte bereits das Kindersachbuch „Lilly ist ein Sternchen“ sowie die Begleitlebücher „Mein Sternchen“ und „Meine Folgeschwangerschaft“, um Menschen in schwierigen Situationen zu unterstützen.

Für Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch brachte sie das Erinnerungsalbum „Mit Liebe berühren“ heraus.

www.heikewolter.de



ISBN 978-3-902943-11-8

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Geschlechtsneutrale Schreibweise

Das vorliegende Buch verwendet meistens eine geschlechtsneutrale Schreibweise. Wenn z.B. vom „Arzt“ die Rede ist, wird hierunter auch die „Ärztin“ verstanden.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss

Die persönliche Betreuung in Gesundheitsfragen, während einer Schwangerschaft oder Geburt und im Umfeld eines Verlusts sollte immer durch entsprechendes Fachpersonal geleistet werden. Die Hinweise und Vorschläge in diesem Buch sind kein Ersatz für medizinischen Rat. Im Zweifelsfall befragen Sie bitte Beratungsfachkraft, Hebamme, Arzt/Ärztin oder ApothekerIn. Teile des vorliegenden Buches basieren (unter anderem) auf zahlreichen persönlichen Angaben, die zur Wahrung der authentischen Wiedergabe inhaltlich nicht modifiziert wurden. Einige dieser Aussagen entsprechen weder der persönlichen Ansicht der Autorin noch können sie aus medizinischer Sicht empfohlen werden. Weder Autorin, Lektoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Sollten sich trotz sorgfältiger Korrektur Fehler eingeschlichen haben, erbitten wir weiterführende Hinweise darauf. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte schriftlich an den Verlag.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Originalausgabe, September 2015

© 2015 edition riedenburg

Anschrift edition riedenburg, Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich

E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Internet editionriedenburg.at

Lektorat Dr. phil. Caroline Oblasser, Salzburg

Fachlektorat Anna Rockel-Loenhoff, Unna

Künstlerische Fotografien © Caroline Oblasser

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: edition riedenburg

Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902943-11-8

Dr. phil. Heike Wolter

Mein unsichtbares Kind

**Begleitbuch für Frauen, Angehörige
und Fachpersonen vor und nach einem
Schwangerschaftsabbruch**

 edition
riedenburg

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Mit Liebe berühren ... Eine Einführung | 9 |
| Mit Liebe berühren | 10 |
| Warum ich dieses Buch geschrieben habe | 10 |
| Bezeichnungen für das unsichtbare Kind | 12 |
| Wie mit dem Ende anfangen? | 12 |
| Interviewpartner | 13 |
| Vorgehen | 13 |
| Erlebnisberichte | 15 |
| Grundsätzliche Überlegungen | 55 |
| Rahmenbedingungen | 56 |
| Gesellschaftliche Bewertung von Schwangerschaft und Elternschaft | 56 |
| Geschichtliche Einflüsse | 56 |
| Antike | 57 |
| Mittelalter und Frühe Neuzeit | 57 |
| Weimarer Republik | 57 |
| Nationalsozialismus | 57 |
| Bundesrepublik bis 1990 | 58 |
| DDR bis 1990 | 58 |
| Das wiedervereinigte Deutschland | 58 |
| Österreich | 59 |
| Schweiz | 59 |
| Besondere Regelungen bei medizinischer Indikation | 59 |
| Herausforderung Präimplantationsdiagnostik | 60 |
| Wann beginnt Leben und welches Leben ist schutzwürdig? | 61 |
| Medizin | 61 |
| Philosophie | 61 |
| Religion und Theologie | 62 |
| Recht | 63 |
| Rechteabwägung zwischen Mutter und Kind | 63 |
| Gründe für Schwangerschaftsabbrüche | 64 |
| Kriminologische Indikation | 65 |
| Medizinische Indikation | 65 |

| | |
|--|-----------|
| Beratungsregel / Soziale Indikation / Notlagenindikation | 66 |
| Gemeinsamkeiten von Betroffenen | 70 |
| Chronologie des Abbruchs: Die Entscheidung | 71 |
| Die Schwangerschaft als Umbruchssituation | 72 |
| Überlebensstrategien im Konfliktfall | 73 |
| Die (verpflichtende) Beratung | 74 |
| Wie erkenne ich eine „gute“ Beratung? | 75 |
| Entscheidungsfindung | 75 |
| Beratung und Begleitung in der Entscheidungsfindung | 77 |
| Entscheidende Fragen | 78 |
| Grundlegende Fragen zum Abbruch | 78 |
| Fragen zu den Ursachen | 78 |
| Fragen zu Alternativen | 78 |
| Fragen zu Folgen des Schwangerschaftsabbruchs | 78 |
| Fragen zum Abschied vom Kind | 78 |
| Fragen zur Zukunft mit einem Kind | 78 |
| Fragen zur Zukunft mit einem behinderten Kind | 78 |
| Fragen zur Zukunft ohne Kind | 79 |
| (Fach)Ärztliche Beratung | 81 |
| Medizinische Fragen | 81 |
| Beratungsleitlinien in der Pränataldiagnostik | 82 |
| Schwangerschafts- und Familienberatungsstellen | 83 |
| Deutschland | 83 |
| Österreich und Schweiz | 84 |
| Das Wesen der Schwangerschaftskonfliktberatung | 84 |
| Wahl des Beratungssettings | 85 |
| Themenspektrum | 86 |
| Sachinformationen und persönliches Gespräch | 87 |
| Persönliche Fragestellungen | 87 |
| Konflikte in der Partnerschaft und mit dem werdenden Vater | 88 |
| Gewalterfahrungen | 88 |
| Einflussnahme Dritter | 88 |
| Kindheitserfahrungen | 89 |
| Weitere individuelle Beratungsinhalte | 90 |
| Alternativen zum Schwangerschaftsabbruch | 90 |
| Ein krankes oder behindertes Baby austragen | 93 |
| Sich entschieden haben | 93 |
| Gefühlslage nach der Entscheidung | 93 |
| Wie die Schalen einer Zwiebel | 95 |
| Sich fokussieren | 95 |

| | |
|--|------------|
| Fortsetzung der Schwangerschaft | 97 |
| ... trotz persönlich ungünstiger Lebensumstände | 98 |
| ... trotz kriminologischer Indikation | 99 |
| ... trotz medizinischer Indikation | 99 |
| ... und gleichzeitiger Schwangerschaftsabbruch (Reduktion) | 100 |
| Was dein Kind später wissen soll | 101 |
| Chronologie des Abbruchs: Durchführung | 103 |
| Informierte Entscheidungen treffen | 104 |
| Ortswahl | 104 |
| Methodenwahl | 105 |
| Arztgespräch | 105 |
| Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch in der Frühschwangerschaft | 105 |
| Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch in der späteren Schwangerschaft | 107 |
| Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch mit vorhergehendem Fetozid | 108 |
| Chirurgischer Schwangerschaftsabbruch in der Frühschwangerschaft | 109 |
| Reduktion von Mehrlingen | 110 |
| Schwangerschaftsabbruch aufgrund der akuten Gefährdung des mütterlichen Lebens | 111 |
| Vorgehen | 111 |
| Länderspezifische Informationen | 111 |
| Terminverschiebung oder -absage | 111 |
| Benötigte Unterlagen | 112 |
| Kostenübernahme | 112 |
| Konfrontation mit Lebensrechtlern | 112 |
| Der angemessene Umgang in Praxis oder Klinik | 113 |
| Konfrontation mit anderen Patientinnen | 114 |
| Der Schwangerschaftsabbruch und die Folgestunden | 115 |
| Chronologie des Abbruchs: Verarbeitung | 119 |
| Mythen über Folgen von Schwangerschaftsabbrüchen | 120 |
| Medizinische Folgen | 121 |
| Körperliche Folgen | 121 |
| Heilungsprozesse | 121 |
| (Natürliches) Primäres Abstillen | 123 |
| Rechtliche Folgen | 123 |
| Emotionale Folgen | 124 |
| Individuelle Gefühlslage | 125 |
| Träume | 125 |
| Fragen und Zweifel | 126 |
| Mögliche Gefühle nach dem Abbruch | 126 |

| | |
|---|------------|
| Der Welt neu begegnen | 130 |
| Zusammentreffen mit Schwangeren | 130 |
| Zusammentreffen mit Kindern | 130 |
| Zusammentreffen mit anderen Personen | 131 |
| Kinderwunsch | 131 |
| Schuld | 133 |
| Schuldgefühle | 136 |
| Arten von Schuld | 137 |
| Schuld als Übertragungsstrategie | 137 |
| Auswirkungen von Schuld | 137 |
| Erinnerung und Heilung | 139 |
| Körperlich heilen | 140 |
| Seelisch heilen | 141 |
| Sich bewusst erinnern | 142 |
| Verhinderte Heilung | 144 |
| Beratung und Begleitung im Heilungsprozess | 144 |
| Professionelle Gesprächsangebote | 145 |
| Eigene Ressourcen | 145 |
| Neue Perspektiven | 145 |
| Kommunikation mit anderen | 147 |
| Rituale | 147 |
| Definition | 147 |
| Spezielle Rituale | 149 |
| Bestattung | 149 |
| Rituale als Unterstützung | 150 |
| Wichtige Daten | 152 |
| In die Zukunft gehen | 153 |
| Sinngebung | 153 |
| Neue Lebenskonzepte | 154 |
| Folgeschwangerschaft | 156 |
| Integration | 157 |
| Männer im Kontext des Schwangerschaftsabbruchs | 159 |
| Vaterschaft | 160 |
| Wenn der werdende Vater das Kind behalten möchte | 161 |
| Wenn der Mann zum Abbruch drängt | 161 |
| Partnerschaft | 164 |

| | |
|---|------------|
| Mitmenschen | 169 |
| Herkunfts- und eigene Kernfamilie | 170 |
| Unterstützung | 170 |
| Innerfamiliärer Konflikt | 170 |
| Die Familie als „Wächter“ | 170 |
| Einflussnahme | 171 |
| Die Rolle der eigenen Mutter | 171 |
| Die Rolle der Familie nach dem Abbruch | 172 |
| Der Umgang mit den eigenen Kindern | 172 |
| Personen im persönlichen Umfeld | 174 |
| Personen im beruflichen Umfeld | 176 |
| Personen im öffentlichen Raum | 176 |
| Wünsche an das Umfeld | 177 |
| Perspektivenwechsel | 179 |
| „Kann mich jemand verstehen?“ (Jessica Sennekamp) | 182 |
| „Ein Zwiegespräch – mindestens zu dritt“ (Doris Schiller) | 184 |
| „Alles zu viel?“ (Anna) | 186 |
| „Denkt auch mal an das Personal!“ (Heike Kufahl) | 187 |
| „Ein sehr intimes, heikles Thema“ (Gudrun Holtz) | 188 |
| ... was man mit Schmerz berührte – Ein Resümée | 191 |
| Danksagung | 192 |
| Appendix | 193 |
| Glossar | 194 |
| Quellenverzeichnis | 196 |
| Hilfreiche Adressen / Internetseiten / Bücher | 198 |
| Beratungsstellen | 198 |
| Deutschland | 198 |
| Österreich | 199 |
| Schweiz | 199 |
| Internetangebote | 199 |
| Foren für Betroffene | 199 |
| Bücher und Filme für Betroffene | 199 |
| Bücher für Fachpersonen | 200 |
| Fragebogen zum Buch | 201 |
| Verhütungsmethoden im Vergleich | 206 |



Mit Liebe berühren ...
Eine Einführung

Mit Liebe berühren

„Heilen bedeutet, mit Liebe zu berühren, was man mit Schmerz/Angst berührte.“ (Levine, 1992)

So formulierte es einmal Stephen Levine (*1937). Sein Leben lang hat sich der spirituelle Lehrer und Autor von Büchern wie „Noch ein Jahr zu leben“ mit dem Leben, dem Tod und der Trauer beschäftigt.

Levines Spruch über das Heilen ist einer der Leitgedanken meines Buches. Er geht von einem anderen Ansatz aus als die meisten Veröffentlichungen zum Thema Schwangerschaftsabbruch. Denn dort geht es häufig um die Diskussion der möglichen Folgen oder um religiöse Bezüge. Die Konsequenzen einer willentlich beendeten Schwangerschaft werden je nach – oft ideologischem – Standpunkt sehr verschieden eingeschätzt. Manche Autoren sind der Ansicht, ein Schwangerschaftsabbruch habe keine langfristigen Auswirkungen für die Mutter, andere wiederum sprechen von massiven, oft negativen Folgen.

✱ Mir geht es darum, Wege zu zeigen, wie eine Heilung im Sinne einer Integration des Geschehenen in das eigene Leben gut gelingen kann. Das bedeutet zuerst, sich aktiv den Erlebnissen der Vergangenheit zuzuwenden und sie zu berühren.

Ich habe mich in der Anrede im Buch für das sehr persönliche „du“ entschieden. Mir ist bewusst, dass ich dadurch eine besondere Nähe schaffe. Ich möchte damit aber vor allem eine Vertrauensbasis herstellen. Und dir sagen: Ich bleibe auf Augenhöhe mit dir. Vor dir liegt keine Gebrauchsanweisung, sondern ein Bündel aus Informationen und Angeboten, die du auf ihre Tauglichkeit hin prüfen kannst. Entscheide selbst, welche der Informationen für dich von besonderem Wert sind.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Wer meinen Lebensweg kennenlernt, der mag sich fragen, warum gerade ich ein Buch zum Thema Schwangerschaftsabbruch verfasse. Alle meine sechs Kinder waren sehr erwünscht, und über einen Abbruch habe ich nie nachgedacht.

Mein drittes Kind jedoch, meine Tochter Lilly, starb völlig unerwartet bei der Geburt durch einen Riss der Gebärmutter und der damit einhergehenden vorzeitigen Plazentaablösung.

In den Folgejahren habe ich getrauert und erlebt, wie schwer meine Trauer für meine Umwelt oft war. Manche Reaktionen haben mich verletzt, weil sie aus meiner Sicht taktlos waren, manche Kommentare haben mich auch bloß geärgert. Aber ich bin wieder aufgestanden, habe nach Ursachen gesucht und mich viel mit Schwangerschaft und Geburt beschäftigt. Unter anderem schrieb ich zwei ausführliche Begleitbücher für verwaiste Eltern.

Dabei fiel mir auf: Über Abbrüche wird harsch geurteilt. Besonders über solche, die nicht medizinisch begründet werden. Mir erschien das anmaßend. Woher will jemand wissen, wie sich diese vielleicht schwerwiegende Entscheidung für Frauen und Familien anfühlt und wie sie sich auswirkt? Wie kann man unterstellen, für Betroffene sei alles ganz klar und einfach, weil sie selbst so entschieden haben?

Ich sah – und sehe – das anders: Entspricht es nicht eher der Tatsache, dass viele Betroffene einen Abbruch ebenfalls als Verlust empfinden? Sicher jene, die sich nach einer ungünstigen medizinischen Prognose gegen die Fortsetzung der Schwangerschaft entschieden haben. Aber wahrscheinlich auch viele andere.

Ich habe mir einen Schwangerschaftsabbruch nie für mich selbst vorstellen können, habe nie einen solchen Konflikt empfunden. Das spielt jedoch für meine Position gar keine Rolle.

Es geht nicht um mich, es geht um jede einzelne Betroffene. Auch wenn ich möchte, dass Frauen ermutigt werden, eine Schwangerschaft fortzuführen, steht für mich außer Frage, dass am Ende diejenige entscheidet, deren Körper und Leben von der Entscheidung betroffen sind. Wer die Konsequenzen einer Entscheidung tragen muss, der sollte über seinen Weg so weit wie möglich bestimmen dürfen.

Ich denke aber auch, dass Betroffene den Abbruch in dem Wissen tun sollten, dass da ein Kind existiert (hat), wenn auch vielleicht nur für einen kleinen Moment in ihrem Leben.

An den Reaktionen meiner Umwelt stellte ich im Laufe meiner Autorenschaft an diesem Buch fest, wie

merkwürdig manchen meine Sichtweise erschien. Mir selbst hingegen wurde immer klarer, was eine wesentliche Lehre aus meinem eigenen Verlust geworden war: Nicht vorschnell über andere Menschen, ihre Ansichten und Gefühle sowie ihr Handeln zu urteilen.

Einen ähnlichen Standpunkt vertritt auch Doris Schiller. Sie ist die Leiterin einer Schwangerschaftsberatungsstelle in meiner Gegend. Ich habe sie nach meiner stillen Geburt als Trauerbegleiterin kennen- und schätzen gelernt und nun – nach vielen Jahren – gefragt, was sie von einem solchen Buch-Begleiter für Betroffene halte.

Mein Buch ist das Ergebnis eines dreijährigen, intensiven Dialogs mit ihr über Fragen zum Thema Schwangerschaftsabbruch. Dabei habe ich nach und nach bemerkt, wie groß das Tabu und wie kontrovers das Thema an und für sich ist. Manche – vor allem Betroffene – wollten sich nur ungern äußern, andere – vor allem Experten – meinten, die einzig richtige Perspektive zu haben.

In diesem umkämpften Feld möchte ich einen Anker für Betroffene bieten, um Integration zu unterstützen und die Blickwinkel auf das Geschehen zu weiten.

Wie schon bei meinen anderen Büchern beschloss ich, mich zuerst einmal umzuschauen, was schon an Büchern, Materialien und Fachinformationen existierte. Es kam – der erste Schock: Es gab wenig, Vieles davon war stark ideologisch gefärbt, und oft wurden Begrifflichkeiten verwendet, die weder die Würde der betroffenen Frau / Familie noch die des Kindes erkennen ließen.

Aber so schnell ließ ich mich nicht entmutigen: Ich suchte Fachpersonen, die sich beruflich mit dem Thema befassen. Es kam – der zweite Schock: Ablehnung von nahezu allen Seiten.

Ein Arzt, der routinemäßig Schwangerschaftsabbrüche in der Frühschwangerschaft durchführt, ließ mich wissen: „In dem Entwurf des Buches und dem Fragebogen wird immer von dem ‚Kind‘ gesprochen, wenn es um einen Abbruch geht. Aber beim Abbruch gibt es ja noch gar kein Kind. Es geht um einen Fruchtsack, einen Embryo, und manchmal ist beides noch nicht sichtbar.“

Die Betreiberin einer Internetseite, die nach eigenen Angaben vorurteilsfrei über den Schwangerschaftsabbruch informieren soll, schrieb mir, dass „mit ei-

nem emotionalisierenden Sprachgebrauch [...] ambivalenten Frauen nicht geholfen“ sei und: „Der bei einem frühen medikamentösen Abbruch ausgestoßene Embryo (3–10 Millimeter groß) wird wohl unter Umständen in der Toilette hinuntergespült (ist nicht viel anders als bei einer Menstruation).“

Ein Vertreter der Lebensrechtsbewegung warf mir hingegen vor: „Das ist Mord an Kindern und Sie befürworten ihn.“

Die Überzeugungen der Fachpersonen variierten also bereits im Vorfeld sehr stark. Manche behaupteten, mein Buch rede den Betroffenen ein schlechtes Gewissen ein. Andere wiederum waren der Meinung, mein Buch verharmlose die massiven psychologischen und körperlichen Störungen, die mit einem Abbruch einhergingen.

Dabei hatte ich außer dem Fragebogen noch nicht ein einziges Wort zu Papier gebracht.

✱ Einen letzten, und zwar den für mich bedeutsamsten, Schritt wollte ich trotzdem wagen: Ich suchte betroffene Frauen (und Männer). Es folgten zwar nur wenige meinem Aufruf – kein Wunder, wenn man sich die oben genannten Reaktionen anderer ansieht –, aber es meldeten sich eben genau jene, an die ich gedacht hatte. Frauen, die offenbar die Ambivalenz ihrer schwierigen Entscheidung spürten, und die mir berichteten, dass es eine Zeit brauche, die eigene Mitte wiederzufinden. Frauen, die auch nach 20 Jahren noch wussten, dass es dieses Kind gegeben hatte und wie die Erfahrung des Abbruchs in ihrem Leben gewirkt hatte. Und Frauen, die fanden, dass ein Begleitbuch für ihre Situation längst überfällig war.

Sie alle hatten verstanden, was ich gemeint hatte, als ich mein Projekt mit der oben genannten Gedichtzeile zum Heilen überschrieb. Das Heilen nicht im eng medizinischen Sinne, sondern das Heilwerden sollte mein Ansatz sein. Nach und nach spürte ich, dass ich es nicht jedem würde recht machen können. Deshalb beschloss ich, mich der großen Gruppe jener zuzuwenden, die den geplanten oder bereits erlebten Abbruch gut in ihr Leben integrieren wollen – und die dabei ihr „unsichtbares Kind“ wahrnehmen.



Erlebnisberichte

1. Kind: Sohn/Tochter (*+ vor 4 Monaten), Schwangerschaftsabbruch
(Curettage) in der 11. SSW (Beratungsregel)

Diese elf Wochen waren die schwierigsten und kräftezehrendsten in meinem Leben. Das ständige Erbrechen, die andauernde Müdigkeit, das ewige Lügen vor anderen und das Verleugnen vor einem selbst waren unheimlich anstrengend.

Vor der Schwangerschaft war immer klar, dass ein Kind nicht in Frage kommt. Eigentlich habe ich sogar immer gesagt, dass ich nie Kinder will. Meine Begründung war immer, dass es schon genug anstrengende Kinder – allein in meiner Stadt! – gibt und ich Angst habe, dass ausgerechnet ich es nicht hinbekomme und dann auch genau so ein Kind auf meine Mitmenschen loslassen muss.

Die Frauenärztin, die den Abbruch durchgeführt hat, hat mir vorher erklärt, mit welcher Methode es in der Praxis immer gemacht wird, und mir auch die Risiken genannt. Es wurde eine Absaugung und anschließend eine Ausschabung vorgenommen. Einige Wochen nach der Abtreibung habe ich mich im Internet darüber informiert und bin dabei auf eine Seite von Abtreibungsgegnern gestoßen, die die Methode des Absaugens sehr brutal beschrieben haben. Das zu lesen war schrecklich. Es quält mich. Ich glaube aber, dass jede andere Methode mich bei genauerer Information so quälen würde. Nach der Narkose habe ich mich zunächst noch etwas müde gefühlt, ansonsten aber gut. Ich war vor allem erleichtert, dass die ständige Übelkeit vorbei war. In den Wochen vor dem Abbruch habe ich mich täglich mehrfach übergeben, auch in der Nacht und am Morgen direkt vor dem Abbruch, und konnte kaum essen.

Jetzt, danach, hat sich mein Zutrauen darin, dass ich eine gute Mutter sein kann, geändert. Ich kann mir schon vorstellen, irgendwann ein Kind zu bekommen. Keine Ahnung wann und ob ich dann immer noch mit meinem jetzigen Freund zusammen bin. Nicht, dass ich mir jetzt sicher wäre, dass ich in der Lage wäre,

ein Kind gut zu erziehen. Aber irgendwas in mir drin hat sich dazu anders eingestellt.

Mir war lange Zeit auch gar nicht klar, dass ich einen Verlust erlitten habe. Erst ein paar Wochen nach der Abtreibung, als ich das erste Mal urplötzlich weinen musste, habe ich gemerkt, dass ich das alles doch nicht so leicht wegstecke, wie ich immer gedacht habe.

Aber zurück: Ungefähr zwei Wochen, nachdem meine Regel ausgeblieben war, bin ich morgens aufgewacht und musste mich übergeben. Zu dem Zeitpunkt habe ich die Übelkeit aber noch auf das Essen vom Vortag geschoben. Als meine Regel ausgeblieben ist, habe ich mir natürlich schon Gedanken gemacht, aber das letzte Mal davor war sie auch schon zu spät gekommen. Die Übelkeit hielt allerdings an und irgendwann war der Gedanke an eine mögliche Schwangerschaft da, in meinem Hinterkopf. Ich wollte es aber einfach nicht wahrhaben.

Als ich bei der Frauenärztin war, die mir die Schwangerschaft bestätigt hat, hat sie auch gleich ein Ultraschallbild gemacht. Tatsächlich hatte ich vorher überlegt, wie es wohl für mich sein würde, das Baby zu sehen, und hatte ein mulmiges Gefühl dabei. In dem Moment war es aber dann nicht das Schlimmste.

Aber ich habe mir eigentlich von Beginn an immer gesagt, dass ich das Kind abtreiben werde. Ich war mir, schon bevor ich in der konkreten Situation war, immer sicher, wie ich reagieren und handeln würde, wenn ich während des Studiums schwanger würde. Natürlich habe ich aber auch darüber nachgedacht, wie es wohl wäre mit einem Kind. Es gab nie einen bestimmten Punkt, an dem ich sicher gesagt habe, dass ich abtreiben will, weil der Gedanke irgendwie schon immer in mir drin war. Trotzdem habe ich viel gezweifelt, und das hat mich selbst am allermeisten überrascht. In all der Zeit war ich aber vor allem ei-

nes, nämlich verzweifelt. Ein großes Problem war, dass ich mit niemandem reden wollte und konnte.

Meine Mutter hat mich begleitet. Sie ist extra dafür zu mir gekommen, denn ich wohne seit Studienbeginn ungefähr zwei Stunden von zu Hause entfernt. Sie ist dann auch den ganzen Tag bei mir geblieben. Wir haben aber nicht darüber geredet. Sie war einfach dabei und das war okay.

Dann hatte ich noch eine Freundin, der ich es eigentlich nicht erzählen wollte. Sie hat mich bedrängt und

mir abgeraten und wollte mich überreden, das Kind zu behalten. Ich habe sie dafür wirklich gehasst und auch am Abend nach der Abtreibung, als sie angerufen hat, wollte ich nicht mit ihr reden. Ich bin ihr danach einige Zeit aus dem Weg gegangen.

Zwischen der Bestätigung, dass ich schwanger bin, und dem Abbruch lagen ungefähr eineinhalb Wochen. Ich glaube, ich habe Vieles gar nicht richtig realisiert.



Fiona, 40
Beruf: Realschullehrerin

**„Ich ging sehr selbstsicher zu einer
Beratungsstelle, die mir eine Bescheinigung
für den Abbruch ausstellte.“**

1. Kind: Tochter (* vor 20 Jahren), spontane Geburt in der 37. SSW
2. Kind: Sohn/Tochter (** vor 14 Jahren), Schwangerschaftsabbruch (medikamentös) in der 5. SSW (Beratungsregel)
3. Kind: Sohn/Tochter (** vor 13 Jahren), Schwangerschaftsabbruch (medikamentös) in der 6. SSW (Beratungsregel)
4. Kind: Sohn (*+ vor 5 Jahren), spontane Geburt in der 41. SSW, Tod am 1. Lebenstag
5. Kind: Tochter (* vor 4 Jahren), spontane Geburt in der 40. SSW
6. Kind: Sohn/Tochter (** vor 1 Jahr), Zwilling zum 7. Kind, Missed abortion (Verbleib in der Gebärmutter wegen lebendem 7. Kind) in der 9./10. SSW
7. Kind: Tochter (* vor 1 Jahr), Zwilling zum 6. Kind, spontane Geburt in der 40. SSW

Gerade hatte ich meinen heutigen Mann kennengelernt, als ich bereits in den ersten Wochen unseres Zusammenseins schwanger wurde – völlig ungeplant und sehr überraschend.

Ich hatte schon eine sechsjährige Tochter aus einer früheren Beziehung, mein Studium war noch nicht ganz abgeschlossen und ich dachte zunächst überhaupt nicht an weitere Kinder. Geprägt durch meine Vergangenheit hatte ich Angst davor, dass auch diese Beziehung nicht funktionieren könnte, und wollte auf keinen Fall mit zwei Kindern allein dastehen.

Ich erzählte meinem Partner nicht davon, als ich das erste Mal schwanger wurde, und da ich die Schwangerschaft sofort feststellte, wandte ich mich gleich an meine damalige Frauenärztin. Ihr erzählte ich von der neuen Beziehung und meiner Sorge, ein Kind würde womöglich nicht da hineinpassen.

Die Ärztin riet mir zu einem medikamentösen Abbruch, da dieser schonend und in meinem Fall in der Frühschwangerschaft gut möglich sei. Ich ging sehr selbstsicher zu einer Beratungsstelle, die mir eine Bescheinigung für den Abbruch ausstellte. Hier wurde im Beratungsgespräch meine Sichtweise angehört, allerdings wurden keine Alternativen aufgezeigt.

So erzählte ich meinem Mann nur einen Tag vor dem Abbruch von der Schwangerschaft und von dem baldigen Termin für den Schwangerschaftsabbruch. Ich stellte ihn somit vor vollendete Tatsachen und ließ ihm keinen Raum für ein Mitreden. Er sagte mir

später, dass ich in der Situation so bestimmend und selbstsicher aufgetreten sei, dass er für sich keine Chance sah, mitbestimmen zu dürfen.

Der Abbruch an sich verlief ohne Komplikationen: In einer dafür vorgesehenen Arztpraxis bekam ich zunächst eine Tablette zum Einnehmen. Diese löste einen Sofortabbruch aus, noch am selben Nachmittag hatte ich leichte Unterleibsschmerzen und nur das Bedürfnis, mich ins Bett legen zu müssen. Ich konnte mir somit die Zeit nehmen, um das Kind gehen zu lassen und die damit verbundenen Schmerzen anzunehmen.

Auch ein zweites Mal wurde ich schwanger und habe mich gegen das Kind entschieden, diesmal in gegenseitigem Einvernehmen mit meinem Mann. Ich war gerade in meiner Referendarzeit, er fing frisch ein Zweitstudium an. Die Entscheidung gegen ein gemeinsames Kind fiel uns nicht leicht, jedoch sahen wir in dieser Phase unserer gemeinsamen Beziehung nicht den idealen Zeitpunkt für eine Schwangerschaft und Elternzeit ohne Berufstätigkeit. Dennoch ging die Entscheidung, die Schwangerschaft zu beenden, hauptsächlich von mir aus. Wieder stellte ich die Schwangerschaft sehr früh fest, ging sofort zu einer gynäkologischen Untersuchung und gleich im Anschluss zur Schwangerschaftskonfliktberatung, um keine Zeit zu verlieren.

Dieser zweite Abbruch hat nach der Einnahme der Tablette einen ganzen Tag benötigt, bis er stattfand. Ich hatte starke Blutungen, und innerhalb von 24

Stunden ist meine Leibesfrucht abgestoßen worden. Es spielte sich – so erinnere ich mich – unter der Dusche ab: Ich sah, wie die kleine Frucht in einer intakten Höhle aus meinem Körper in die Duschtasse floss. Ich hob sie auf und betrachtete sie einige Minuten lang.

Ich merkte, wie schwer es mir fiel, auch dieses Kind ziehen zu lassen. Wenn es aber sein Schicksal sein sollte, auch nicht auf die Welt kommen zu dürfen, dann sollte es gehen dürfen und vom Wasser weggespült werden. Begleitet von solchen Gedanken habe ich damals die winzige Leibesfrucht unter der Dusche gehen lassen.

Es war ein sehr komisches Gefühl, das ich dabei empfand: Erleichterung und Schmerz, Schuldgefühle, aber auch das gleichzeitige, sofortige Verdrängen wollen wechselten sich ab.

Von den Abbrüchen habe ich nur meiner besten Freundin erzählt, die überrascht und auch vorwurfs-

voll reagierte. Danach galt für mich jahrelang die Methode des Verdrängens, aber in vielen Situationen war ich doch immer sehr verunsichert, richtig gehandelt zu haben. Ich war traurig, wütend und enttäuscht von mir selbst. Stets ein schlechtes Gewissen und Reue habe ich in den Folgejahren verspürt.

Als 2009 mein Neugeborenes plötzlich und unerwartet verstarb, war mein Gedanke sehr schnell: Gott straft mich für die Abbrüche. Ich hätte heute sehr gerne die beiden, damals ungewollten und weggeschickten Kinder bei mir.

Meinem Mann gegenüber bleibt ebenfalls das ungute Gefühl, damals ohne ihn die Entscheidung in Sachen Familienplanung getroffen zu haben.

Höchstwahrscheinlich wären meine unsichtbaren Kinder heute auf der Welt, wenn ich damals von Ärzten besser beraten worden wäre und meinen Mann in die Entscheidung mit einbezogen hätte.





Grundsätzliche Überlegungen

Rahmenbedingungen

Wenn du dich gerade in der schwierigen Entscheidungsphase für oder gegen einen Abbruch deiner Schwangerschaft befindest, kannst du sicher sein, dass du nicht alleine bist. Zweifel an der Fortsetzung einer Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbrüche gibt es, solange es die Menschheit gibt. Was sich bezüglich der Vergangenheit verändert hat, sind die Sicht auf das Geschehen und die medizinischen Methoden.



Stets waren es auch religiöse, kulturelle, gesellschaftliche und politische Aspekte, die eine Entscheidung pro oder contra Abbruch beeinflussten. Der Schwangerschaftsabbruch ist also ein für uns Menschen grundsätzlich bedeutendes Thema, unabhängig von unserer konkreten Lebenssituation.

In den nächsten Absätzen schildere ich überblicksartig die Geschichte des Umgangs mit dem Schwangerschaftsabbruch während der letzten Jahrzehnte in der Geschichte, vor allem des 20. und 21. Jahrhunderts. Es ist durchaus interessant, aus welchen historischen Überlegungen heraus in verschiedenen Ländern unterschiedliche Rechte gelten.

Gesellschaftliche Bewertung von Schwangerschaft und Elternschaft

In Deutschland, Österreich und der Schweiz werden Schwangerschaftsabbrüche nicht nur juristisch, sondern auch medizinisch, gesellschaftlich und kulturell ambivalent bewertet. Dieser Umstand wird beispielsweise durch das Recht ausgedrückt, welches unter bestimmten Bedingungen Straffreiheit für den Abbruch bei gleichzeitiger Rechtswidrigkeit gewährt. Das bedeutet, dass etwas zwar als „falsch“ deklariert wird, aber ohne Strafe, also „straffrei“ bleibt. Man versucht dadurch, ein nicht lösbares ethisches Dilemma zu lösen: Was ist höher zu bewerten, die Rechte von Mutter oder Kind?

Es gibt zahlreiche Widersprüche, die nicht einfach aufzulösen sind: So zum Beispiel jener, dass der Gesetzgeber das Lebensrecht des Kindes höher als die Persönlichkeitsrechte der Frau wertet, aber mit seiner juristischen Regelung seit Mitte der 1990er Jahre eingesehen hat, dass in der Realität das ungeborene

Kind nicht gegen oder ohne die Mutter, sondern nur mit ihr zusammen wirksam geschützt werden kann. Und dass die Definition von „Schutz“ in diesem Falle der Mutter obliegt.

Insgesamt zeigt sich an all diesen Punkten die hohe gesellschaftliche Erwartungshaltung bezüglich einer Schwangerschaft. Diese ist ein zumeist gut geplantes, oft stark erwünschtes Lebensereignis. Schwanger zu sein heißt in der heutigen Zeit jedoch nicht nur, ganz einfach guter Hoffnung zu sein. Es geht vielmehr auch um den idealen Zeitpunkt, um ein oft unerreichbares Ideal von Mutterschaft und Frausein, um berufliches Fortkommen, hingebungsvolle Erziehung der Kinder, perfektes Aussehen, spielende Vereinbarkeit von Familie und Beruf – und Vieles mehr. Wenig verwunderlich ist, dass aus diesen Rahmenbedingungen heraus das Gefühl der Überforderung entstehen kann.

Ist das Kind geboren, bietet der Staat vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten: Geldzahlungen, Kinderbetreuungsangebote sowie Rechte und Regelungen, die auf eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie eine gleichmäßigere Verteilung der familiären Aufgaben zwischen Müttern und Vätern hinwirken sollen. Über die Wirksamkeit dieser Maßnahmen ist man uneins.

Ob gelebte Wirklichkeit und politisches Wollen einander entsprechen, ist also mehr als fraglich. Sicher aber ist, dass die gesellschaftliche Realität zumindest in Deutschland kein besonders kinderfreundliches Land zeichnet. Dies kann man im kleinen Alltag beobachten, wenn es beispielsweise um Kinderlärm geht, aber auch im Großen, wenn nämlich Kinder laut Auswertung des Mikrozensus des Statistischen Bundesamtes als „Armutrisiko“ (BPB, 2014) gelten.

Die Situation in Österreich und der Schweiz gestaltet sich ähnlich. Auch dort werden Probleme in der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, die Geringschätzung der Familienarbeit und unzureichende staatliche Unterstützung beklagt.

Geschichtliche Einflüsse

Ich habe bereits geschrieben, dass Schwangerschaftsabbrüche so alt wie die Menschheit sind. Zu allen Zeiten, an allen Orten, in allen Kulturen waren und sind sie ein Thema. Allein embryopathische Be-

weggründe für einen Abbruch gibt es erst seit Kurzem, denn vor der Existenz pränataldiagnostischer Verfahren waren Frauen einfach „guter Hoffnung“, dass sich ein gesundes Kind entwickeln würde.

Aus verschiedenen Gründen war aber auch in der Vergangenheit eine Schwangerschaft nicht immer erwünscht. Wohl schon in frühen Kulturen wusste man um die abortive Wirkung bestimmter natürlicher Stoffe und auch darum, welches Verhalten eine Schwangerschaft gefährden konnte. Entsprechend wurden Versuche des Schwangerschaftsabbruchs wahrscheinlich häufig von den Frauen selbst oder durch einen hinzugezogenen Helfer vorgenommen.

Antike

Aus der Antike ist zudem – beispielsweise durch die Schriften Platons und Aristoteles' – bekannt, dass sich bereits damals auch die Politik für die Reproduktion interessierte und den Abbruch von Schwangerschaften als bevölkerungspolitisches Instrument sah.

Mittelalter und Frühe Neuzeit

Im Zuge der Ausbreitung des Christentums erfuhr der Schwangerschaftsabbruch eine neue Bewertung, die vor allem das Mittelalter bestimmte: Die tief katholisch geprägte Gesellschaft lehnte den Abbruch ab. Auch ein Teil der Hexenverfolgungen fand wegen Abtreibungen statt, denn häufig waren es kräuterkundige Hebammen, die aufgrund ihres Wissens um Möglichkeiten des Schwangerschaftsabbruchs der Hexerei angeklagt wurden.

In der Frühen Neuzeit beschäftigte sich neben Vertretern der Religionen auch die weltliche Gerichtsbarkeit zunehmend mit dem Schwangerschaftsabbruch. In der sogenannten „Peinlichen Gerichtsordnung“ von 1532, sozusagen dem ersten deutschen „Strafgesetzbuch“, wurde der Abbruch als Straftat gewertet. Diese Beurteilung hielt sich bis ins 19. Jahrhundert, denn erst dort entstand der Gedanke, dass bestimmte Gründe die Frau strafrechtlich „entlasten“ sollten.



Gerichtliche Verurteilung und Kriminalisierung führten in vergangenen Jahrhunderten jedoch nicht dazu, dass weniger Frauen einen Schwangerschaftsabbruch vornahmen. Vielmehr führten Schwangere und ihre Helfer den Abbruch unter schwierigeren Bedingungen durch, was nicht selten mit dem Leben bezahlt wurde. Man verwen-

dete für Abbrüche teils gefährliche Substanzen (z.B. Mutterkorn) oder Instrumente (z.B. Stricknadeln zur Eröffnung der Fruchtblase), die den Uterus durchstoßen konnten oder zu schweren Infektionen führten.

Weimarer Republik

Auch in der Weimarer Republik blieb die Strafbarkeit bestehen, wenn auch ab 1927 medizinische Gründe für einen Abbruch anerkannt wurden. Der Vorstoß des Strafrechtlers Gustav Radbruch, den Schwangerschaftsabbruch grundsätzlich bis zum dritten Schwangerschaftsmonat zu legalisieren, blieb ohne Wirkung. Er stieß allerdings eine höchst bedeutsame Debatte an.

Diese Diskussion sowie die staatlichen Maßnahmen der folgenden Jahre bis ins Jahr 1945 zeigen noch heute ein – später durch andere Aspekte noch deutlich erweitertes – Spektrum der Positionen auf.

Nationalsozialismus

Schwangerschaftsabbrüche werden in manchen Positionierungen beispielsweise immer noch mit dem Nationalsozialismus verknüpft, wie 1995 durch Kardinal Friedrich Wetter (BZ, 1995) oder 2005 durch Kardinal Joachim Meisner (FAZ, 2005). Zwischen 1933 und 1945 wurden Abbrüche nämlich strafrechtlich mit teilweise erheblichen Gefängnisstrafen geahndet. Kinderreichtum galt als wesentliches Mittel der Rassenpolitik, denn „arische“ Personen sollten möglichst viele Nachkommen haben. Die freie Entscheidung, eine Schwangerschaft abzubrechen, gab es nicht.

Das Gegenteil galt für Menschen, die nicht dem nationalsozialistischen Menschenbild entsprachen. Für sie war der Schwangerschaftsabbruch nicht nur gänzlich straffrei, sondern sogar erwünscht. Häufig wurde er sogar erzwungen. So zum Beispiel durch die völlige Freigabe der „Abtreibung“ aus eugenischen Gründen (griechisch: gutes Geschlecht, verharmlosend für Versuche der Auslese nach angeblich genetischen Aspekten) auf der Basis des Paragraphen 10a des am 26. Juli 1935 entsprechend erweiterten „Gesetzes zur Verhütung erbkranken Nachwuchses“ und durch die als „Euthanasie“ (griechisch, verharmlosend: „Schöntod“) bezeichnete Ermordung von behinderten Menschen, darunter auch Neugeborene.

Gemeinsamkeiten von Betroffenen

Während der Recherche an diesem Buch bemerkte ich, dass sich nach einem medizinisch indizierten Schwangerschaftsabbruch viele Männer und Frauen vor allem mit anderen verwaisten Eltern austauschen, also solchen, die ihr erwünschtes Kind durch eine Fehlgeburt, stille Geburt oder in der Neugeborenenzeit verloren haben.

Woher wollte ich also wissen, ob sich diese Menschen überhaupt als Teil meiner Interviewgruppe verstanden? Es folgten zahlreiche Diskussionen mit Doris Schiller, mit Betroffenen sowie mit anderen Fachpersonen. Am Ende entschied ich mich dafür, alle Indikationsstellungen in diesem Buch abzudecken. Nicht aus formaler oder rechtlicher Hinsicht, sondern in der Überzeugung, dass alle Betroffenen eines Schwangerschaftsabbruchs gewisse Gemeinsamkeiten haben, die stärker wiegen als allfällige Unterschiede.

✱ Am wesentlichsten erschien mir, dass sie sich alle durch den Schwangerschaftsabbruch gezwungen fühlten, eine ganz persönliche, aktive Entscheidung auf ihren weiteren Lebensweg mitzunehmen. Sie müssen diesen Entschluss in ihr Leben integrieren, ebenso wie sie ein Kind in ihr Leben hätten einbinden müssen. Und egal, ob sie ihr Kind von Anfang an als solches begriffen oder aber diesen Gedanken verdrängt haben, sie nehmen auch jenes kleine Wesen – bewusst oder unbewusst – in ihr zukünftiges Leben mit.

Betroffene müssen sich für eine tatsächliche Integration des Geschehens in das eigene Leben mit folgenden Fragen konfrontieren: „Wofür steht mein Kind?“ und „Wofür steht meine Entscheidung?“ So unterschiedlich die Antworten auf diese Fragen auch ausfallen – ob sie eher auf die eigene Person weisen, auf andere Menschen oder aber auf „Umstände“ –, sie zeigen, dass das Geschehen eine Wirkung hat.

Weniger vordergründig, aber gleichwohl bedeutsam ist der (gewollte oder ungewollte) Ausdruck gemeinsamer Elternschaft durch das Kind. Ein Baby entsteht nur durch das Zusammenspiel von Mann und Frau. Selbst wenn also jenes zukünftige Elternsein oder gar gegenwärtiges Paarsein nicht gelebt wird, so ist mit dem Kind dennoch eine Bindung entstanden, die zur Auseinandersetzung mit zwei individuellen Lebenskonzepten und Lebensüberzeugungen auffordert.

✱ Schließlich – und das mag sich banal anhö- ren – verbindet zumindest die betroffenen Frauen die Tatsache, dass sie bei einer medizinischen Indikation aktiv den Zeitpunkt und die Umstände des Todes ihres Kindes festlegen mussten. Mit dieser Entscheidung haben sie zukünftig zu leben. Das sollten sie in einer guten und heilsamen Art und Weise können.

Es ist bedeutsam, sich die Unterschiede zwischen durch Fehl- oder Totgeburt verwaisten Eltern und Eltern mit medizinischem Schwangerschaftsabbruch vor Augen zu führen. Wenn sich auch in der Verarbeitung Vieles gleicht, so gibt es doch spezielle Aspekte, die für diese beiden Gruppen von Eltern höchst unterschiedlich ausfallen (können). Zum Beispiel der Entscheidungsprozess, der konkrete Ablauf der Verlust Erfahrung oder die Schuldfrage.

Ich werde die genannten Unterschiede im Folgenden besonders berücksichtigen.



Chronologie des Abbruchs:
Die Entscheidung

Die Schwangerschaft als Umbruchssituation

Menschen, die sich in einem Konflikt über die Frage des möglichen Abbruchs einer Schwangerschaft befinden, lassen sich ungeachtet der oft ambivalenten Entscheidungsphase in mehrere Gruppen hinsichtlich der Initialzündung für den Konflikt unterteilen.

Ganz am Anfang des Konflikts unterscheiden sich Frauen, die einen Abbruch erwägen, möglicherweise nicht einmal so sehr von der Gesamtgruppe der schwangeren Frauen.



Warum ist das so? Die Antwort auf diese Frage lautet: Eine Schwangerschaft ist in ihrem Wesen oft ambivalent. Viele Frauen – auch solche mit ausgeprägtem Kinderwunsch – kennen das Gefühl, beim Eintritt der Schwangerschaft sowohl positive als auch negative Gefühle zu verspüren. Das ist wenig verwunderlich, denn es gibt im Leben einer Frau kaum eine Umbruchssituation, die stärker wäre als jene, Mutter zu werden.

Da Schwangerschaften relativ seltene Ereignisse im Frauenleben sind, beinhalten sie oft auch den Aspekt des Neuen, Unbekannten und Unsicheren. Das gesellschaftlich – beispielsweise über diverse Produktwerbungen – vermittelte, meist deutlich idealisierte Mütter- und Familienbild kann zur Verunsicherung zusätzlich beitragen:

Da sitzt die perfekte Familie einträchtig am Frühstückstisch, alle sind bestens gelaunt und entspannt, und die glücklichen Eltern haben selbstverständlich allerhöchste Lust, mit den ebenfalls perfekt gelaunten und erstklassig erzogenen Kindern ihre Zeit zu verbringen.

Dass Kinder neben aller Freude auch (Familien-)Arbeit bedeuten und Launen tagesabhängig sind, wird nicht gewürdigt. Schon gar nicht wird thematisiert, dass viele Frauen als Mutter ihren bisherigen Beruf nicht mehr wie gewohnt ausüben können und daher finanziell auf ihre Männer oder Vater Staat angewiesen sind.

Obwohl aus den genannten, scheinbar relativ harmlosen Gründen nur wenige Frauen tatsächlich den Abbruch der Schwangerschaft erwägen, berichten unter den Betroffenen viele, dass sie der Schwangerschaft von Anfang an ablehnend beziehungsweise mindes-

tens zweifelnd gegenüberstanden oder schon früh Ängste verspürt haben.

So ging es auch Mika, die sagt:

„Wirkliche Freude kam zu keinem Zeitpunkt der Schwangerschaft auf. Vielleicht einmal kurze Sekunden, als Bestätigung, dass mein Körper weiterhin wundervoll fruchtbar ist. Mehr nicht. Fast jeden Abend schlief ich weinend ein, weil ich wusste, dass ich diesem Kind nicht das Leben ermöglichen würde. Und weil diese Entscheidung, die ich zu treffen hatte, die schwierigste und traurigste meines Lebens war.“

Es kann auch gut sein, dass du zunächst vor allem positive Perspektiven mit der Schwangerschaft verbindest, dann jedoch – durch interne oder externe Faktoren – in eine zweifelnde / ablehnende Haltung wechselst.

Dies kann verschiedenartig begründet sein. Etwa

- durch eine ungünstige medizinische Diagnose oder Prognose
- durch als ungut oder belastend empfundene Lebensumstände
- aufgrund der Ablehnung deiner eigenen positiven Haltung zur Schwangerschaft durch andere Personen.

Das bedeutet, dass ein Loyalitätskonflikt entsteht, der in der Frage gipfelt, wessen Bedürfnisse oder welche Argumente am höchsten zu bewerten sind: die der Mutter, die des Kindes oder sogar die einer dritten Person.

Marie erinnert sich:

„Ich war vorerst glücklich, habe gleich Babysachen gekauft und mit meiner Familie geplant, dass ich wieder zu Hause einziehe.“

Milli meint:

„Es war ein Gefühl im Unterbewusstsein, dass da etwas nicht stimmt.“

Sylvia beschreibt sehr deutlich den Wandel:

„Bei den ersten Gefühlen, schwanger zu sein, war ich sehr glücklich. Leider teilten diese Freude nicht alle mit mir, so dass dieses glückliche Gefühl nicht von langer Dauer war.“

Und Jonas weiß noch, wie sich mit der Diagnosestellung alles veränderte:

„Bis zur Diagnose war es eine gewöhnliche Schwangerschaft. Vorfreude auf das zweite Kind war das größte Gefühl. Als dann der Termin zur Pränataldiagnostik anstand, war es eher interessant, was man vom Kind schon alles sehen kann. Bei der Diagnose war dann erstmal Stillstand.“

Überlebensstrategien im Konfliktfall

Häufig erleben die Betroffenen an sich alle oder einige der folgenden typischen Reaktionen. Diese kann man auch als „Überlebensstrategien“ betrachten, die es möglich machen, einem Konflikt individuell zu begegnen und ihn schließlich zu lösen.

Oft steht am Anfang eine grundsätzliche Entscheidung, die aber nur selten bewusst getroffen wird. Es ist die Antwort auf die Frage: Stelle ich mich dem Konflikt aktiv oder verdränge ich ihn? Letzteres kann sich zum Beispiel darin äußern, dass du dir selbst wie in einer Schockstarre vorkommst.

So ging es Miette, die sagt:

„Ich war entsetzt, traurig, schockiert, müde, hilflos und nicht darauf vorbereitet.“

Verdrängung kann auch meinen, dass du dich zum Abwarten oder zum inneren Rückzug entschließt.

So hat es Kim anfangs getan:

„Ich wollte es nicht wahrhaben, und je weniger Leute davon wussten, desto besser, weil ich mich dann mit niemandem auseinandersetzen musste.“

Vielleicht versuchst du, die Entscheidung an andere Personen zu delegieren, um den Konflikt zu vermeiden. Die eingangs formulierte Frage, wie du mit dem Konflikt umgehen willst, kann unter Umständen auch im Verlauf einiger Tage und Wochen verschieden beantwortet werden, beispielsweise durch die schrittweise Erkenntnis, dass du dem Konflikt nicht ausweichen kannst.

Dies trifft auch für werdende Väter zu, wie die Aussage von Jonas belegt:

„Langsam bin ich auf dem Boden der Tatsachen angekommen und die Zeit stand still. Im ersten Augenblick haben wir recht schnell an einen Schwangerschaftsabbruch gedacht. Doch: Sich dieser Aufgabe [der durchdachten Entscheidung, Anm.] nicht richtig

zu stellen kann man nicht rückgängig machen. Das haben wir aus der Diskussion [mit unseren Eltern, Anm.] mitgenommen. Langsam ist uns klar geworden, dass wir über das Leben unseres Sohnes entscheiden müssen.“

Gerade das von Jonas angesprochene Sich-Mitteilen ist oft ein erster Ausdruck dessen, dass du den Konflikt als solchen erkannt hast und weißt, dass du ihn annehmen wirst müssen. Du gelangst eventuell auch im Aussprechen deiner Gedanken zu dieser oder einer ähnlichen Erkenntnis: „Letztlich kann mir niemand die Entscheidung abnehmen.“

In der (unterschiedlich intensiven) Auseinandersetzung mit den Auffassungen anderer – jener des Partners, der Eltern, der Freunde, der Fachpersonen und anderer – gestaltet sich deine eigene Entscheidung. Aber auch eine isolierte Entscheidungsfindung ist möglich, denn letztlich obliegt es dir als Frau, ob du dich dazu in der Lage fühlst, das Kind auszutragen.



Oft passiert es, dass dein Schwangerschaftskonflikt dazu führt, deine eigenen Lebensperspektiven durchzuspielen. Dabei geht es bei weitem nicht nur darum, individuelle Zukunftswünsche mit einer möglichen Elternschaft abzuwägen. Dies scheint eine typisch negative Bewertung nach dem Motto: „Da denkt jemand ganz egoistisch nur an sich.“

Viel häufiger finden sich hingegen Argumentationen viel komplexerer Art. Da geht es zum Beispiel um individuelle Rechts-, Ethik- und Moralvorstellungen, um Beziehungskonstellationen oder um das fragile System Familie – alle diese Aspekte können Teil einer Lebensperspektive sein, in der du dir ein (weiteres) Kind vorstellen kannst oder auch nicht.

Miette denkt beispielsweise:

„Mein Exfreund hat mich ausgesaugt. Ich weiß nicht, ob ich die Verbindung zu ihm, die das Kind gewesen wäre, vielleicht gehasst hätte.“

Und Fiona sagt:

„Meine neue Beziehung war noch viel zu frisch und nicht gefestigt. Ich hatte einfach Angst davor, wieder verlassen zu werden, und wollte auf keinen Fall ein weiteres Kind allein aufziehen müssen. Existenzangst und finanzielle Sorgen waren lange Jahre meine ganz persönlichen Themen. Ich wollte sie nie mehr haben.“

Auch wenn sich dieses Buch mehrheitlich an Menschen wendet, die als Betroffene mit dem Schwangerschaftsabbruch konfrontiert sind, so soll das folgende Kapitel zumindest kurz die andere Option der Entscheidungsfindung beleuchten.

Wenn du dieses Buch bereits während deines Entscheidungsprozesses in der Hand hältst und die Schwangerschaft nun fortsetzen möchtest, sind die folgenden Seiten vielleicht besonders hilfreich für dich.

Zunächst solltest du dir bewusst machen, dass eine Schwangerschaft, die zu irgendeinem Zeitpunkt mit dem Gedanken an einen Abbruch verbunden war, andere Voraussetzungen hat als eine Schwangerschaft, bei der solche entscheidenden Fragen keine Rolle gespielt haben. Durch deine ambivalenten Gefühle zu Schwangerschaft und Elternschaft hast du eine sehr bewusste Entscheidung getroffen. Die Frage, ob dein Kind weiterleben kann / soll, war offen. Diese Offenheit für mehrere Wege bleibt dir. Du tust dir jedoch etwas Gutes, wenn du dich nach deinem Entschluss nicht immer wieder hinter diesen zurückbewegst und ihn in Frage stellst.

✱ Sinnvoller ist es, deine Kraft dafür aufzuwenden, dass du mit deiner Entscheidung gut leben kannst. Typischerweise ergeben sich dabei bestimmte Bedürfnisse, die mit der Ursache deiner Unsicherheit zu tun haben.

... trotz persönlich ungünstiger Lebensumstände

Wenn du einen Abbruch nach Beratungsregelung erwogen hast, ist davon auszugehen, dass deine Schwangerschaft medizinisch unauffällig verläuft. Möglicherweise aber hast du vor deinem Entschluss Verhaltensempfehlungen für Schwangere nicht beachtet – weil du nichts von der Schwangerschaft wusstest oder der Meinung warst, du würdest sie ohnehin abbrechen.

Wenn du beispielsweise Alkohol getrunken, geraucht oder Drogen genommen hast, dann musst du dich damit auseinandersetzen, eine gewisse Zeit keine gute Mutter für dein ungeborenes Kind gewesen zu sein. Dies lässt sich nicht mehr ändern. Gerade in der sehr frühen Schwangerschaft gilt bei Mutter Natur aber das Alles-oder-Nichts-Prinzip, sodass dein Baby

dieses Verhalten vermutlich ohne Schädigung überstanden hat. Du solltest dich jedoch – auch mit Hilfe von Fachpersonen und anderen Unterstützern – ab jetzt unbedingt bemühen, schädigende Substanzen zu vermeiden.

Häufig wird in einer Beratung klar, dass deine Lebensumstände Zweifel in dir erweckt haben, ob du dich in der Lage fühlst, ein (weiteres) Kind aufzuziehen. Wenn du dich für die Fortsetzung der Schwangerschaft entschieden hast, kannst du auf ein umfangreiches Unterstützungssystem zurückgreifen. Neben den gesetzlich verbrieften Rechten gibt es zusätzliche Möglichkeiten, dir in der Schwangerschaft und danach den Rücken zu stärken. Das können beispielsweise finanzielle Angebote sein, Beratungsoptionen, Begleitmodelle beim Umgang mit dem Baby und vieles mehr.

In einer guten Beratung werden dir Wege aufgezeigt und auf deinen Wunsch hin auch eine längerfristige Betreuung angeboten, um auf deine individuelle Lebenssituation einzugehen. Zudem kannst du dir bewusst machen, dass du selbst über eine große Kraft verfügst. Du bist bereits einen langen Weg gegangen: Während du zunächst einen Abbruch der Schwangerschaft erwogen hast, möchtest du sie nun fortsetzen. Das ist eine große psychische Herausforderung, die du gemeistert hast.

✱ Wenn möglich suche dir Personen, die dir diese Leistung immer wieder vor Augen halten und deinen Mut zu der starken Lebensveränderung durch ein Kind anerkennen.

Nicht nur du, sondern oft auch deine Partnerschaft erfährt mit der Entscheidung für die Schwangerschaft eine neue Ebene: Zunächst geht es darum, euch bewusst zu machen, dass selbst eine aufgelöste Partnerschaft oder das Fehlen einer solchen nicht verhindert, dass ihr beide immer die Eltern eures Kindes bleiben werdet. Diese Verantwortung gilt es im Sinne dieses kleinen Menschen wahrzunehmen.

Vielleicht ergibt sich eine feste Partnerschaft aber auch erst durch den Entscheidungsprozess, und vielleicht wachst ihr enger zusammen. Wichtig ist es, dass ihr eure Beziehung angesichts der seelisch herausfordernden Situation hinterfragt und euch – gegebenenfalls auch jeder für sich – überlegt, was der Schwangerschaftskonflikt in euch ausgelöst hat. In jedem Fall verändert sich das familiäre System.

Falls schon ein größeres Geschwister- oder Stiefkind da ist, das von der Schwangerschaft weiß, muss das Familiengefüge neu austariert werden. Auch dann, wenn die neue Schwester oder der neue Bruder nicht lange leben wird.

... trotz kriminologischer Indikation

Solltest du durch ein Verbrechen schwanger geworden sein und dich für die Fortsetzung der Schwangerschaft entscheiden, so erscheint es wichtig, Begleiter zu finden, die deiner Situation besondere Aufmerksamkeit entgegenbringen. Es ist eine große Aufgabe, das traumatische Erleben der Zeugung von der Schwangerschaft und von deinem Kind abzutrennen. Dabei kann dir möglicherweise ein Psychologe helfen. Auch eine Opferhilfeorganisation (z.B. Weißer Ring e.V. in Deutschland, Österreich und der Schweiz) oder aber die Familien- und Schwangerschaftsberatungsstellen sind Ansprechpartner.

Eine ausgesprochen schwierige Situation stellt sich dann dar, wenn du mit dem Verbrecher fortgesetzt zu tun hast, beispielsweise bei Missbrauchsfällen in der Familie. Entsprechende Fachpersonen können dir helfen, einen geschützten Ort für dein zukünftiges Leben zu finden.

Solltest du einen Schwangerschaftsabbruch selbst nach einer Straftat beispielsweise aus religiösen Gründen ablehnen, aber gleichwohl das Gefühl haben, dass du mit deinem auf diese Weise entstandenen Kind nicht zusammenleben wirst können, gibt es Möglichkeiten, dein Kind nach der Geburt in andere Hände zu geben. In einer guten Beratung wird in deinem Fall auf Fragen der Freigabe des Kindes zu Adoption, Pflegschaften oder Ähnliches eingegangen. Erste Informationen dazu habe ich auch im Unterkapitel „Alternativen zum Schwangerschaftsabbruch“ (Seite 90) zusammengestellt.

... trotz medizinischer Indikation

Wenn du einen Schwangerschaftsabbruch aufgrund einer medizinischen Indikation erwogen und nun für dich verworfen hast, steht dir eventuell eine aus ärztlicher Sicht als überwachungsintensiv klassifizierte sogenannte „Risikoschwangerschaft“ bevor. Sollte es sich bei den medizinischen Gründen um eine mütter-

liche Indikation handeln, so können Fragen zum weiteren Schwangerschaftsverlauf überhaupt nur dann gestellt werden, wenn die Situation nicht akut lebensbedrohlich ist. Unter Umständen müssen die Ärzte zu einem bestimmten Zeitpunkt dein Leben retten und werden dies tun, selbst wenn dafür ein vorzeitiger Abbruch der Schwangerschaft nötig ist.

Allerdings gibt es auch mütterliche Erkrankungen, bei denen eine Schwangerschaft gefährdet erscheint, Hilfen aber möglich sind. Beispiele dafür sind

- fortschreitende Krebserkrankung
- chronische Krankheit, beispielsweise des Herzens,
- aber auch eine psychiatrische Erkrankung.

Eine sehr gute medizinische und psychologische Betreuung ist für dich zentral. Vielleicht wird man sich immer wieder die Frage stellen, wer von euch – du als Mutter oder dein(e) Kind(er) – ein stärkeres Gewicht in einer vorgestellten Waagschale hat. Entscheidungen sind oft nicht für den gesamten Schwangerschaftszeitraum möglich, sondern nur für einen definierten Abschnitt. Manche Diagnosen müssen danach neu besprochen und geklärt werden.

Unter Umständen hast du dich auch mit der Frage auseinanderzusetzen, was geschehen soll, wenn du dein Kind später einmal nicht mehr selbst betreuen kannst. Niemand betrachtet gern ein solches Szenario, aber für dich und dein ungeborenes Baby ist es gut, wenn beispielsweise eine Patientenverfügung, Überlegungen zur Vormundschaft und Ähnliches vorliegen. Suche dir hierzu so viel Hilfe, wie du benötigst.

Unter den medizinischen Indikationen sind sogenannte embryopathische, also durch das Kind verursachte, Gründe am häufigsten. In diesem Fall bist du – meist plötzlich – gezwungen, dich mit essentiellen Fragen zu beschäftigen. Es geht wahrscheinlich um

- die Lebenserwartung beziehungsweise
- die wahrscheinlichen Lebensumstände deines Kindes,
- um Möglichkeiten, Grenzen und deine Wünsche zur medizinischen Versorgung deines Babys sowie eventuell
- um den Einsatz lebenserhaltender und lebensunterstützender Maßnahmen.



Chronologie des Abbruchs:
Durchführung

Du könntest dich nicht für die Fortsetzung der Schwangerschaft entschließen. Hier sollst du Hinweise bekommen, was dich jetzt erwartet. Wenn dein Abbruch bereits geschehen ist, können die folgenden Seiten eine Informationsbasis für deine Reflexionen sein.

✱ Gestatte dir in der kommenden Zeit, gut zu dir selbst zu sein. Das heißt in allererster Linie, Verantwortung im positiven Sinne für dich selbst zu übernehmen.

Diese Verantwortung kann zunächst darin bestehen, dass du dir Folgendes klarmachst: In der Zeit zwischen deiner Entscheidung gegen die Fortsetzung der Schwangerschaft und der Durchführung des Schwangerschaftsabbruchs kannst du jederzeit weitere Informationen einholen und Gespräche suchen, wenn sich bestimmte Aspekte deiner Argumentation „wackelig“ anfühlen oder du in bestimmte Gedankengänge noch einmal intensiver hineinspüren möchtest.

Du kannst dir auch erlauben, deine Entscheidung zu revidieren – bis zur letzten Minute.

Aber nicht, weil andere dich dazu drängen, wie es bei Cordula war:

„Meine Freundin meinte: ‚Nein, tu es nicht, bleib hier. Du willst doch dein Kind.‘“

Dein Handeln sollte stets Ausdruck deiner eigenen Überzeugung sein. Mache daher alles so, dass du zum Zeitpunkt X nach bestem Wissen und Gewissen deinen Weg gehst.

✱ Es ist zu erwarten, dass in einem Geschehen, das so komplex, hochemotional und wahrscheinlich unbekannt für dich ist, vielleicht ein kleinerer oder größerer Rest Unsicherheit bleiben wird.

Marie beschreibt das sehr treffend:

„Ich war lange unentschlossen, hin- und hergerissen, hätte alle paar Minuten eine andere Meinung vertreten können. Bis die eine wie aus einem Zwang heraus überwog ...“

Wenn es so ist, so gestatte dir auch, diese ambivalenten Gefühle zu haben. Nimm sie mit in die Zeit, in der du deine Entscheidung lebst und verarbeitest. Schritt für Schritt, Schicht um Schicht.

Informierte Entscheidungen treffen

Je nachdem, wann der Schwangerschaftsabbruch vorgenommen wird, kommen ein oder mehrere Verfahren für dich in Frage. Auch wenn dir dein Arzt bzw. die Ärzte eine bestimmte Methode – eventuell routinemäßig – bevorzugt empfiehlt / empfehlen, lohnt es sich, verschiedene Abbruchsarten zu kennen. Auch solltest du dich gegebenenfalls gezielt nach der passenden Institution für den Abbruch erkundigen beziehungsweise konkrete Wünsche an die Fachpersonen herantragen.

Das mag nicht immer einfach sein, wie Mithra beschreibt, ist aber wichtig im Sinne einer guten Verarbeitung des Geschehens:

„Ich habe selber festgelegt, wie der Abbruch gemacht werden sollte. Eine Vollnarkose war da eigentlich nicht üblich in der Klinik, aber ich wollte das so wegen meiner Ängste. Ich war so verspannt, dass ich mir da nichts anderes vorstellen konnte. Alles im Krankenhaus habe ich bestimmt: dass ich nicht untersucht werde, dass der Abbruch in Vollnarkose gemacht wird, dass ich eher gehen durfte. Aber es war ein Kampf, alles durchzusetzen.“

Ortswahl

✱ Beachte bitte, dass manche Kliniken – und hier insbesondere solche in kirchlicher Trägerschaft – Schwangerschaftsabbrüche mit bestimmten Verfahren oder auch ganz allgemein und grundsätzlich nicht durchführen. Pränataldiagnostische Behandlungen bieten diese Häuser jedoch oftmals trotzdem an. Das bedeutet, dass du im Falle eines auffälligen Befundes dort nur weiter unterstützt werden kannst, wenn du die Schwangerschaft fortsetzen möchtest.

Solltest du zu einem Abbruch tendieren, kann es sein, dass dein Verhalten auf Ablehnung seitens des Krankenhauspersonals trifft. In einem solchen Fall ist es möglich, eine zweite Stelle mit anderer Grundsatzeinstellung aufzusuchen. Dort musst du dich gegebenenfalls erneuten Untersuchungen unterziehen und stehst auch vor der Herausforderung, dich fremdem ärztlichem Personal neuerlich öffnen zu müssen. Überlege daher von vornherein, an welchen Anbieter du dich wendest, wenn für dich ein Schwangerschaftsabbruch infrage kommt.

Methodenwahl

Die freie Wahl, wie du den Schwangerschaftsabbruch vornehmen lässt, scheint einen wesentlichen Einfluss darauf zu haben, dass du ihn später einmal gut verarbeiten wirst können. Ähnlich wie schon bei der Entscheidung über die Fortsetzung der Schwangerschaft an sich geht es darum, dass du so selbstbestimmt wie möglich handelst. Du solltest das Gefühl haben, alle in Frage kommenden Varianten gut durchdacht zu haben. Dies stellt eine Basis dafür her, dass du später dazu in der Lage bist, mit deinen Beweggründen gut weiterzuleben.

Medizinische Studien weisen darauf hin, dass es in verschiedenen Ländern auch unterschiedliche „Kulturen in der Art des Schwangerschaftsabbruchs“ geben könnte. Anders ist es nicht zu erklären, warum beispielsweise der medikamentöse Abbruch im ersten Schwangerschaftsdrittel zwischen nicht einmal einem Prozent der Abbruchsformen in den Niederlanden, etwa 15 Prozent in Deutschland, mehr als zwei Drittel in der Schweiz und fast 80 Prozent in Finnland ausmacht. Hierbei sind Zahlen aus 2012 und 2014 berücksichtigt, die eine grundsätzliche Richtung zeigen (Pro Familia, 2012 / SVSS, 2014).

Diese Abbruchsform ist zurzeit jene Methode, die am deutlichsten selbstbestimmt ist.

Arztgespräch

Allen Verfahren ist gemeinsam, dass der Arzt mit dir folgende Dinge abklären bzw. besprechen wird:

- Aufklärungsgespräch über das weitere Vorgehen
- Ultraschall zur Bestimmung des Alters der Schwangerschaft und zur Bestätigung der Lebenszeichen des Embryos / Fetus (Hierbei solltest du vorher überlegen, ob du den Embryo / Fötus noch einmal sehen willst oder nicht.)
- ggf. Bestimmung des Rhesusfaktors und anderer Blutwerte, sofern nicht im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge bereits untersucht
- falls vom Zeitpunkt der Schwangerschaft und dem geplanten Abbruchgeschehen her erforderlich, Ultraschall zur Bestimmung der Lage innerhalb der Gebärmutter

Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch in der Frühschwangerschaft

Ein medikamentöser Schwangerschaftsabbruch wird vor allem in den ersten Schwangerschaftswochen – in vielen Staaten etwa bis zur neunten Woche oder dem 63. Tag nach Beginn der letzten Regelblutung – angeboten. (Pro Familia, 2012 / Fiala, 2010)

Nicht alle Ärzte unterstützen diese Methode. Sie begründen dies manchmal mit der geringeren ärztlichen Kontrolle oder der Notwendigkeit einer nachfolgenden Curettage. Über diese beiden Punkte sollte man sich genau informieren. Es ist also wichtig – beispielsweise beim Facharzt –, nach geeigneten Fachinformationen zu fragen.

Ein medikamentöser Schwangerschaftsabbruch wird häufig mit zwei Arten von Medikamenten durchgeführt. Beides sind Tabletten, die manchmal zum Schlucken, manchmal zum Einführen in die Scheide gegeben werden.

- Einerseits wird ein Medikament verabreicht, das die Ausschüttung des schwangerschaftserhaltenden Hormons Progesteron hemmt. Dadurch löst sich die Gebärmutter Schleimhaut ab, worin der Embryo sitzt, und der Muttermund wird eröffnet.
- Nach etwa 36 bis 48 Stunden wird ein weiterer Wirkstoff eingesetzt, ein Prostaglandin, das Kontraktionen der Gebärmutter und ein Weichwerden der Gebärmutter verursacht.
- Durch die Kombination beider Mittel kommt es letztlich zum Schwangerschaftsabbruch, und der Embryo wird zusammen mit der Gebärmutter Schleimhaut ausgestoßen.

✱ Ob man für diese Behandlungsschritte unter ärztlicher Aufsicht stehen muss, wird von Region zu Region unterschiedlich gehandhabt.

Möchtest du dein bislang „unsichtbares Kind“ nach dem Abbruch ansehen und/oder bestatten, so solltest du deine fachlichen Begleiter bereits vor dem Eingriff darauf hinweisen. Machst du das nicht, so wird im klinischen Umfeld je nach Rechtslage der Embryo gemeinsam mit anderem Gewebe fremder Personen „entsorgt“ oder aber – beispielsweise in Bayern – bestattet.



Chronologie des Abbruchs:
Verarbeitung

Im folgenden Kapitel soll die unmittelbare Zeit nach dem Abbruch thematisiert werden. Dies umfasst erstens die Zeitspanne der Blutungsdauer, die – außer bei sehr späten Abbrüchen, wo eventuell mit einem deutlich längeren Wochenfluss zu rechnen ist – zu meist zwischen fünf und 14 Tagen beträgt.

Dazu kommt zweitens der Zeitraum, der – soweit regulär schon wieder vorhanden – den ersten Regelzyklus umfasst.

Mythen über Folgen von Schwangerschaftsabbrüchen

An dieser Stelle sollen wesentliche Argumente der Lebensrechtsbewegung entkräftet werden:

- Fachliche Untersuchungen und Studien belegen nicht, dass du nach einem Schwangerschaftsabbruch einer höheren Brustkrebsgefahr ausgesetzt bist. (ACOG, 2013)
- Es ist unwahrscheinlich und wenn, dann höchstwahrscheinlich ohne Zusammenhang zu deinem Schwangerschaftsabbruch, dass du zukünftig Unfruchtbarkeit erleben wirst. (RANZOG, 2005)
- Das umstrittene „Post Abortion Syndrome“ (Nach-Abbruchs-Syndrom) existiert nicht. Psychologische Probleme – sofern sie als Mischung verschiedener Symptome, deren Ursache nicht genau bekannt ist, überhaupt auftreten – stehen wahrscheinlich nicht mit dem Abbruch im Zusammenhang. Diese können bereits vor deinem Schwangerschaftsabbruch bestanden haben. (Robinson, 2009)
- Viele Studien über die möglichen psychischen Folgen von Schwangerschaftsabbrüchen weisen darauf hin, dass du keine schwerwiegenden Probleme zu erwarten hast. (NCCMH, 2011)

Obwohl also nicht mit langfristigen Schwierigkeiten, sondern mit einem normalen Prozess der Integration des Geschehens in dein Leben zu rechnen ist, kannst du nie wissen, wie du im Einzelfall reagieren wirst. Kümmere dich daher bereits im Vorfeld des Eingriffs um mögliche Ansprechpartner für eine vertrauensvolle Unterstützung. Im besten Fall wird dir in einer Beratung eine solche Begleitung im Bedarfsfall bereits angeboten.

Problematisch ist tatsächlich, dass Schwangerschaftsabbrüche häufig in Kombination mit anderen schwierigen Lebenslagen auftreten, die durchaus als längerfristig belastend wahrgenommen werden können.

Entlang der verschiedenen Gründe für Schwangerschaftsabbrüche lassen sich solche möglichen Belastungsfaktoren – manchmal sogar schon im Vorfeld des Abbruchs – bereits recht klar erkennen.

✱ Meine Überzeugung, dass eine gute Verarbeitung des Schwangerschaftsabbruchs möglich ist, bedeutet aber nicht, dass ich davon ausgehe, dass du den Ort des Abbruchs verlässt und dein Leben weiterlebst, als wäre nichts geschehen.

Auch wenn ich sicher bin, dass der im Rahmen dieses Buches verwendete Fragebogen (siehe Seite 201 – 203) vor allem reflektierte Menschen angesprochen hat, die sich besonders intensiv mit der Abbruchserfahrung auseinandergesetzt haben oder dies tun möchten, so bin ich trotzdem der Überzeugung, dass nur eine verschwindend geringe Minderheit überhaupt keinen weiteren Gedanken an den erfahrenen Abbruch verschwendet.

Die Mehrheit der Frauen durchlebt eine Verarbeitung in mehreren Schritten. Diese mag – insbesondere bei medizinisch indizierten Abbrüchen – teilweise oder ganz den Trauerphasen nach einem Verlust entsprechen (Kast, 2006):

- Schock und Betäubung
- Aufbrechen der widersprüchlichsten Gefühle
- Suchen (und Sehnen), Finden und Sich trennen (Desorientierung und Verwandlung)
- Erneuerung und Neuorientierung

Diese vier Phasen werden in den folgenden Kapiteln indirekt mehrfach angesprochen.

In der gesamten Zeit nach einem Schwangerschaftsabbruch solltest du eines nicht vergessen: Sei gut zu dir selbst. Das beginnt mit ganz alltäglichen Dingen – ausreichend Schlaf, gutes Essen und Trinken und nicht zuletzt Zeit für dich selbst. Es kann aber auch Besonderes (wie z. B. eine Reise oder anders geartete Auszeit) beinhalten, das dir nun wichtig erscheint. Und: Suche dir Unterstützung, wenn du das Gefühl hast, eine solche zu benötigen.

Medizinische Folgen

Je nach Zeitpunkt und Umständen deines Schwangerschaftsabbruchs wird dir der Arzt gegebenenfalls eine Antibiose verordnen. Das bedeutet, dass du eventuell schon während des Eingriffs in Form einer Spülung oder eines Tropfs oder aber danach (z.B. in Tablettenform) Antibiotika erhältst. Diese sind dazu da, eine bakterielle Infektion zu verhindern.

✱ Da dein Muttermund geöffnet ist (und es für einige Zeit auch bleibt, denn es fließen nach der Geburt Blut, Gerinnsel und kleine Gewebereste ab), haben es Keime angeblich deutlich leichter, in deine Gebärmutter aufzusteigen, vor allem, wenn deine Immunabwehr durch psychosomatische Belastungen geschwächt sein sollte.

Das kann Beschwerden verursachen, die durch die vorsorgliche Antibiotikagabe vermieden werden sollen. Selbst wenn du diesen Medikamenten skeptisch gegenüberstehst, solltest du dich über Risiken, Nebenwirkungen und Alternativen gut beraten lassen, um eine informierte Entscheidung zu treffen.

Bedenke nach einer mehrtägigen

Antibiotikagabe, dass sich die Keimreduktion nicht nur im Bereich von Scheide und Gebärmutter ereignet hat, sondern beispielsweise auch im Darm. Eine Darm-Aufbaukur einige Wochen später (z.B. mittels Naturjoghurt und anderen probiotischen Nahrungsmitteln) kann daher sinnvoll sein. Du kannst so auch langfristigen Problemen wie zum Beispiel (Scheiden-)Pilzinfektionen vorbeugen.

Ebenso variabel ist die Frage nach der Rhesogabe. Rhesogam ist ein Medikament, das bei einer Blutgruppenunverträglichkeit zwischen Mutter und Kind verhindert, dass sich im Körper der Mutter sogenannte Antikörper gegen das andersartige Blut des Kindes bilden. Dies ist vor allem für mögliche weitere Schwangerschaften bedeutsam.

Obwohl nicht klar ist, ob die in frühen Schwangerschaftswochen vorhandene kindliche Blutmenge überhaupt ausreicht, um die befürchtete Abwehrreaktion in Gang zu setzen, wird das Medikament zumindest im klinischen Bereich routinemäßig verabreicht. Wenn du dies kritisch siehst, kannst du dich beispielsweise in der auf den medikamentösen Abbruch in der frühen Schwangerschaft ausgerichteten

Expertise von Dr. Christian Fiala informieren. (Pro Familia, 2012)

Denke zudem daran, dass ein Schwangerschaftsabbruch deinen Zyklus gegebenenfalls nicht unterbricht, sondern du sofort erneut schwanger werden kannst. Wenn du im Moment nicht mehr schwanger werden möchtest, ist es daher wichtig, dir (gemeinsam mit deinem Partner) Gedanken über geeignete Verhütungsmittel zu machen.

✱ Auch braucht es Zeit, das Geschehene zu verarbeiten. Daher kann es selbst nach einem medizinisch indizierten Schwangerschaftsabbruch, der an deinem bestehenden Kinderwunsch nichts ändert, empfehlenswert sein, deinem Körper eine Pause zu gönnen.

Eine praktische und dabei sichere Empfängnisverhütung – die bei einer ungewollt eingetretenen Schwangerschaft sowieso obligatorisch sein sollte – ist auch hier ratsam. Als erste Orientierung findest du im Anhang auf Seite 206 eine Übersicht entsprechender Verhütungsmittel. Besprich dich dazu am besten mit deinem Arzt, deiner Hebamme oder einer anderen vertrauten Fachperson. Kläre dabei im Falle eines nach wie vor bestehenden Kinderwunsches möglichst auch Aspekte wie die empfohlene Wartezeit, das Wiederholungsrisiko sowie eventuelle Vorsorgemaßnahmen.

Körperliche Folgen

Heilungsprozesse

Auch bei einer regulären körperlichen Heilung muss dein Körper nach einem Schwangerschaftsabbruch verschiedene Prozesse durchlaufen.

- Zum einen bedeutet dies, dass es normale Erscheinungen gibt, die mit dem Ende der Schwangerschaft zusammenhängen. Dein Körper leistet eine erhebliche hormonelle Umstellung, wenn das sogenannte Schwangerschaftshormon HCG nach und nach abfällt. Ebenso verändern sich Östrogen-, Progesteron- und weitere Hormonspiegel entscheidend. Dies ist ein mehrtägiger bis mehrwöchiger Prozess (je nach Schwangerschaftsdauer), den manche Frauen stärker, andere weniger stark spüren.



Schuld

Warum widme ich dem Thema „Schuld“ ein eigenes Kapitel? Zum einen, weil Schuldgefühle von vielen Betroffenen thematisiert werden. Zum anderen, weil ich überzeugt bin, dass die Auseinandersetzung mit einer – vermeintlichen – Schuld zentral ist und vor und parallel zu dem Durchleben der Trauer stattfindet und Teil der Heilung ist.

✱ Allerdings solltest du dir auch die Freiheit nehmen, das Kapitel zu überblättern, wenn du keine Schuldgefühle verspürst und befürchtest, das Lesen könnte dir den Eindruck vermitteln, du müsstest diese Gefühle haben. Dem ist nicht so und du solltest dir keine Schuld einreden lassen.

Um dir jedoch zu verdeutlichen, wie breit gefächert das Verständnis von Schuld ist, möchte ich an dieser Stelle die Interviewpartner dieses Buches zu Wort kommen lassen:

„Seit meinem ersten Schwangerschaftsabbruch 2006 hatte ich starke Schuldgefühle, die mich über Jahre begleiteten und eigentlich noch bis heute anhalten. Ich glaube, mein Gefühl ist am ehesten so zu beschreiben, dass ich befürchte, es nicht verdient zu haben, jemals Mutter zu sein, weil ich mich einmal dagegen entschieden habe. Die zweite Schwangerschaft war in dieser Hinsicht zunächst eine große Erleichterung: Ich durfte nun doch Mutter sein! Ich würde alles wieder gutmachen können! Durch die Diagnose Trisomie wurde die Schwangerschaft zu einem großen Rückschlag. Tief in mir habe ich doch das diffuse Gefühl, dass der Verlust meines Kindes so etwas wie eine Strafe für den ersten Schwangerschaftsabbruch war. Ich glaube auch heute noch, dass der Abbruch meiner zweiten Schwangerschaft für mich letzten Endes der richtige Weg war, wenn es in so einer Situation überhaupt ein ‚Richtig‘ und ein ‚Falsch‘ gibt. Es bleibt eine Ambivalenz, die ich aushalten muss, es bleiben Schuldgefühle, mit denen ich mal mehr, mal weniger gut zurechtkomme. Ich versuche, mir philosophisch zu helfen, indem ich mich bemühe, die Ambivalenz auch als eine Grundbedingung meines Lebens insgesamt anzunehmen. Scham und Zweifel spüre ich immer, wenn ich von Eltern lese oder Eltern begegne, die sich bei derselben oder einer ähnlichen Diagnose gegen einen Abbruch entschieden haben. Ich habe dann das Gefühl, meine Tochter vorschnell aufgegeben und im Stich gelassen, letzten Endes doch nicht angenommen zu haben. Als hätte ich mein Kind nicht geschützt, nicht

genügend Stärke aufgebracht. In einem Gesprächskreis habe ich aber gelernt, dass auch manche Eltern, die sich gegen einen Abbruch entschieden und ihr Kind so lange wie möglich ausgetragen haben, an ihrer Entscheidung zweifeln, weil sie zum Beispiel befürchten, dass ihr Kind unnötig gelitten hat. Letzten Endes gibt es wahrscheinlich keinen Mensch, der ein Kind verliert und sich keine Vorwürfe macht.“ (Inga)

„Gut, dass wir uns so lange Zeit ließen für die Entscheidung. So kamen seit dem Abbruch keine nachträglichen Zweifel und Gewissensbisse. Allerdings wäre es trotzdem unkomplizierter, wenn das Kind ohne menschlichen Eingriff gestorben wäre. In unserem Fall sind wir ja paradoxerweise irgendwo auch selbst „schuld“ an oder eher „verantwortlich“ für unseren Verlust. Wenn Eltern ihr Kind bekommen und es bald nach der Geburt stirbt oder schon während der Schwangerschaft, dann wird das allgemein als natürlich und leidvoll anerkannt. Vielleicht denke ich ja auch selbst so? So ‚schön‘ es sich vielleicht anhört, heldenhaft ein Kind auszutragen, das keine Zukunft hat: Es war nicht unser Weg. Aber diese Sache mit der Verantwortung ist auch mit der Grund, dass wir mit den genauen Umständen nicht hausieren gehen. Genaueres wissen alle, die uns sehr wichtig sind. Den wenigen sonstigen Bekannten, die von der Schwangerschaft wussten, haben wir nur erzählt, dass das Baby gestorben ist und wir es David genannt haben. Es wäre zu viel Aufwand, Außenstehenden diese komplexe Situation näherzubringen; Halbwissen und Vorurteile führen zu nichts.“ (Katharina)

„Ich fühle mich schuldig, dass es überhaupt zu dieser Schwangerschaft gekommen ist. Das hätte nie passieren dürfen.“ (Mika)

„Ich empfinde Schuld insofern, dass ich den Weg des Austragens nicht gehen konnte, sondern letztendlich den Zeitpunkt des Todes selbst bestimmt habe. War das aktive Sterbehilfe? Für mich ist das aus religiösen Gesichtspunkten nur schwer akzeptabel.“ (Alexandra)

„Ich fühle mich schuldig, weil ich diese Tabletten genommen habe, die zum Tod meiner Tochter geführt haben. Auch wenn ich damit nur den Todeszeitpunkt bestimmt habe, habe ich doch aktiv eingegriffen.“ (Karina)

„Meiner Kollegin und Freundin ist sofort nach der Nachricht Folgendes rausgerutscht: ‚Die Dinge ha-

ben alle einen Grund, wenn alles vorbei ist, wirst du wissen, warum.‘ Ich verstand das nicht und ich fühlte mich sofort aufgefordert, die Schuld für alles bei mir zu suchen. Ich fühlte mich ertappt, etwas falsch gemacht oder diese Situation bewusst herbeigeführt zu haben. Ich fühlte mich schuldig, die Schwangerschaft etwas forciert zu haben. Ich wollte sie gerade damals, weil ein Kind terminlich dran war und gut passte. Meine Schuld, ja, ich fühle diese Schuld, obwohl ich zwischen meinem Vergehen und der Ursache für die Fehlbildungen meiner Tochter einen Unterschied sehe. Abgesehen davon fühlte ich mich schuldig, sie nicht austragen zu können, wegen meiner beginnenden Präeklampsie. Ein bisschen ist es, als wäre mir die Entscheidung abgenommen worden. Aber auch wie eine faule Ausrede. Und ein bisschen schuldig fühle ich mich auch, weil ich nicht aufgabe. Trotz allem, was passiert ist, wünsche ich mir immer noch ein weiteres Kind. Manchmal denke ich: ‚Jetzt hör doch endlich, die Natur will das nicht.‘ Dann frage ich mich, ob ich es vielleicht bin, die in Wirklichkeit nicht wollte oder nicht will, aber so tut, als ob doch. Und dass deshalb meine Tochter krank geworden ist... gewagte Theorien in meinem Kopf, rational gesehen nehme ich sie nicht so an, aber emotional schüchtern sie mich schon ein ... Die Weiten der menschlichen Psyche.“ (Yvonne)

„Diese Schuldgefühle sind nicht wegzudenken. Ich habe dazu beigetragen, dass meine zwei Kinder nicht da sein dürfen. Für meine anderen Kinder habe ich mich bewusst entschieden, diese beiden habe ich abgelehnt. Ich fühle mich schuldig und das, was ich getan habe, beschämt mich. Ich schäme mich für meinen Weg vor meinen anderen Kindern. Ich schäme mich für meinen damaligen Egoismus, meine Bequemlichkeit und Ignoranz, aus denen heraus ich mich gegen diese Kinder entschieden habe. Noch immer fühle ich mich schlecht, wenn ich lese / höre, wie andere Frauen sich in einer ähnlichen Lebenssituation wie die, in der ich damals war, für ihre Kinder entschieden haben. Und wenn Frauen erzählen, wie oft sie versuchten schwanger zu werden und es nicht klappte, habe ich immer einen Kloß im Hals. Ich warf zwei Kinder, die zu mir wollten, weg, andere Menschen können keine bekommen. Ich trage große Schuld. Was ich nicht dafür geben würde, wenn ich nochmal die Chance bekäme, die Vergangenheit zu ändern!“ (Fiona)

„Ich fühle mich schuldig am Tod meiner Tochter. Ich hätte mich zum Beispiel darum kümmern müssen, wie die Schwangerschaft mit einer Epilepsie hätte zusammenspielen können. Ich hätte auf mich hören müssen, was mein Herz sagt, und nicht, was die anderen sagen. Ich habe auch Schuldgefühle meiner Familie (also Mann und Kindern) gegenüber. Wenn ich einfach damals die Pille weiter genommen hätte, wäre ich nicht schwanger geworden. Aber ich Trottel wollte Geld sparen und die Hormone meinem Körper nicht mehr antun. Also geschieht mir das ja recht, dass ich das alles ertragen musste und muss. Ich bin selber schuld. Von daher braucht keiner mit mir Mitleid zu haben. Ich hab es auch nicht.“ (Cordula)

„Ich habe während der Entscheidungsfindung eine immense Schuld und Scham in mir gespürt. Schuld, dass ich etwas falsch gemacht haben könnte in der Schwangerschaft mit der Ernährung und dass es mein Fehler war, dass alles so gekommen ist. Dann habe ich mich dafür schuldig gefühlt, dass ich schon relativ schnell gedacht habe, ich werde das Leben mit einem behinderten Kind nicht schaffen können, und habe mich ganz schlecht gefühlt, dass wir nun diese Entscheidung gegen das Kind treffen werden. Und dachte dabei: Alle anderen werden nun ganz schlecht von uns denken, aber egal, wie die Entscheidung sein wird. Ich habe mich auch hinterher regelrecht geschämt, aber gleichzeitig wusste ich, ich hätte gar nicht anders entscheiden können. Ich kam mir in der Gegenwart von anderen so vor, als hätte ich einen Makel und jeder sähe mir an, was passiert ist. Ich dachte: Nun tust du etwas Unrechtes und Verbotenes. Ich habe mich so klein gefühlt und vor allem schuldig, ein krankes Kind im Mutterleib zu haben, weil ich vielleicht etwas falsch gemacht habe.“ (Milli)

„Anfangs war die Schuld nur auszuhalten, indem ich Gott angeboten habe, dass er mir für dieses Leben 20 Lebensjahre von meinem Lebenskonto abzieht. Mittlerweile jedoch komme ich wohl in ein Alter, in dem die Restjahre wertvoller erscheinen. Es war mir immer wichtig, dass ich es dem Kind zumindest schuldig bin, dass ich nicht verleugne, was ich getan habe, wobei es schwierig war für mich, hier das Maß zu finden und meine Mitmenschen damit nicht zu überfordern. Mit mir bin ich aber mittlerweile ins Reine gekommen. Es war eine Prüfung, und ich kann nicht mal sagen, ob ich sie bestanden habe, denn ich kann nicht ausschließen, dass ich dieselbe Entscheidung unter den jetzigen Bedingungen, die wesentlich

Inga meint:

„Ich bestrafe mich dadurch, dass ich Hilfe ablehne und mich selbst dazu verdamme, in schweren Situationen allein zu sein.“

Fiona erinnert sich:

„Ich hatte zunächst ein Problem damit, wieder mit meinem Mann zu schlafen. Ich wollte mich damit strafen, dass ich mir etwas entziehe, was sonst sehr schön ist.“



Die Schuld hält dich im bildlichen Sinne im Griff und kann dazu führen, dass du Angst vor Strafe hast. Falls du am Gedanken der Bestrafung festhältst, bewegst du dich nicht in die Zukunft.

Besonders belastend kann es sein, wenn du als Strafe für dein Verhalten befürchtest, vielleicht nie (mehr) ein lebendes Kind zu haben.

So erging es Fiona:

„Lange nach diesem Verlust hatte ich, beim Tod meines neugeborenen Sohnes, das Gefühl, ich wurde dadurch bestraft, dass ich Jahre zuvor hatte zwei Abbrüche durchführen lassen.“

Natürlich kann es sein, dass in deinem späteren Leben Fertilitätsprobleme oder Komplikationen in einer folgenden Schwangerschaft auftreten. Das hat aber nur in den seltensten Fällen mit einem vorhergehenden Schwangerschaftsabbruch zu tun. Deine Befürchtung erinnert dich vielmehr an deinen grundsätzlichen Kinderwunsch. Schmerzlich wird dir bewusst, dass zum jetzigen Zeitpunkt eine Fortsetzung der Schwangerschaft nicht möglich erschien. Trotzdem beschäftigt dich das Thema und braucht einen Platz.

Es sollte dir – allein oder mit achtsamer Unterstützung – gelingen, deine Ängste abzubauen und Vertrauen in dich und deinen Körper zurückzugewinnen.

Keine Schuldgefühle



Erinnerung und Heilung

Erinnerung und innere Heilung, also eine gute Integration des Geschehenen in dein Leben, gehören zusammen. Das mag sich auf den ersten Blick merkwürdig anhören.

Doch Heilung bedeutet, sich versöhnt erinnern zu können. Und es kann auch bedeuten, Erinnerung überhaupt zulassen zu können beziehungsweise sich an ein wichtiges, vielleicht prägendes Erlebnis der eigenen Biografie erinnern zu wollen.

✱ Heilwerden kann man mit jeder inneren Bewertung des Geschehenen. Ob du am Ende glaubst, einen Fehler begangen oder genau richtig gehandelt zu haben: Heilen kannst du (dich selbst) mit jedem dieser Ergebnisse und allen Zwischentönen. Dazu gehört, dir das Erlebte Schritt für Schritt anzuschauen. Erst mit dem Wissen um die Aspekte deiner Entscheidung kannst du weiterdenken.

Wenn es um Heilung geht, dann ist es wichtig, dir zu nächst folgende Grundfragen zu stellen:

- Was hat mir bisher geholfen, zu leben?
- Welche Krisen / Konflikte hat es in meinem bisherigen Leben gegeben?
- Was habe / hätte ich zur guten Bewältigung dieser Krisen / Konflikte gebraucht?

Noch etwas eigentlich Selbstverständliches wirkt auf viele Betroffene zunächst überraschend: Zumeist sind auch positive Erinnerungen, und seien es nur kurze Momente, an die gemeinsame Zeit mit dem „unsichtbaren Kind“ möglich. Selbst wenn du die Schwangerschaft nicht fortgesetzt hast, bedeutet dies nicht, dass du dir jegliche Mutter- oder Vatergefühle absprechen musst.

Körperlich heilen

Für dich als betroffene Frau steht zunächst und unmittelbar nach dem Schwangerschaftsabbruch die körperliche Heilung im Vordergrund. Diese verläuft, je nach Fortschritt der Schwangerschaft und Art des Abbruchs, unterschiedlich schnell.

Meist braucht dein Körper umso länger für eine Regeneration, je länger die Schwangerschaft zuvor gedauert hat. Vielleicht fühlst du dich dauerhaft in deinem körperlichen Selbst verändert. Dann solltest du darauf Rücksicht nehmen. Eventuell gehörst du

aber auch zu den wenigen Frauen, die langfristige körperliche Folgen des Schwangerschaftsabbruchs verspüren.

Es ist unwahrscheinlich, dass diese organisch mit dem Abbruch zusammenhängen, allerdings ist es ratsam, dies medizinisch abklären zu lassen. Psychosomatischen Beschwerden kannst du am besten begegnen, wenn du dir überlegst, was und wer bei deiner Verarbeitung hilfreich sein kann.

Im Kapitel zur Verarbeitung des Schwangerschaftsabbruchs (Seite 119) habe ich bereits einiges angesprochen, was den Umgang mit Blutungen und Schmerzen betrifft. Zudem will ich dich darauf hinweisen, deine Grundbedürfnisse nach Flüssigkeit, gutem Essen und ausreichend Schlaf zu befriedigen. Damit schenkst du dir Kraft für den Heilungsprozess.

✱ Im weiteren Verlauf deiner Heilung bemerkst du eventuell, dass dein Körper verändert ist oder du ihn anders wahrnimmst. Spüre in dich hinein und finde heraus, was deinem Körper nun gut tun würde. Vielleicht hat die Schwangerschaft in dir Fragen zu deinem Lebensstil – etwa dem Konsum bestimmter Genuss- und Nahrungsmittel, Sport, Lebensrhythmus – erweckt und du möchtest etwas verändern. Erlaube dir, all das zu tun, was dir ermöglicht, dich besser zu fühlen.

Milli beispielsweise hat sich dafür entschieden, mit „Pilates, Massagen und der Gabe von Vitamin B12“ ihrem Körper Gutes zu tun.

Und Alexandra hat sich „eigeninitiativ von einer Heilpraktikerin behandeln lassen (Cranio-Sacral, aber auch mit einem Ernährungskonzept und einer homöopathischen Entgiftungskur), da das erklärte Ziel meiner Heilpraktikerin und von mir selbst war, mich wieder aufzupäppeln.“

Fiona erinnert sich:

„Ich habe nach meinen selbst gewählten Abbrüchen viel Sport gemacht, aber eher zur Verdrängung als zur körperlichen Genesung. Die Wirkung des teils exzessiven Sports kam meinem Körper aber zugute.“

Falls du deinen Lebensstil änderst, aber trotzdem das Gefühl hast, nicht gut zu heilen, dann suche nach anderen Möglichkeiten, dir selbst zu helfen oder helfen zu lassen.

Seelisch heilen

Am wichtigsten für den seelischen Heilungsprozess im Sinne einer Neuorientierung und dem Gefühl, mit beiden Beinen (wieder) fest im Leben zu stehen, ist die Zeit. Nicht umsonst sagt ein altes Sprichwort: „Die Zeit heilt alle Wunden.“

✱ Möglicherweise hast du erwartet, dass die Heilung ein rascher Prozess ist, und stellst nun fest, dass dich der Schwangerschaftsabbruch länger als gedacht beschäftigt. Das ist normal, denn es kann gut sein, dass du dir viele Fragen stellst, mit denen du dich noch nie zuvor in deinem Leben auseinandergesetzt hast.

Wichtig ist auch, es zuzulassen, wenn es dir nicht gut geht. Das Weinen kann dabei hilfreich sein, denn es schwemmt auch Stresshormone aus. Aber auch andere Gefühle solltest du herauslassen.

Kim meint beispielsweise:

„Meine Trauer hat sich dadurch gezeigt, dass ich das Weinen zugelassen habe. Und das viele Nachdenken, auch wenn es anstrengend war.“

Und Mika resümiert:

„Mit jeder Träne wird die Trauer ein bisschen kleiner.“

Um dir selbst zu helfen, dein neues Ich zu finden und anzunehmen, gibt es viele Möglichkeiten.

Katharina berichtet von der wohltuenden Wirkung des Singens:

„Kurz nach dem Abbruch begannen wir im Chor das Requiem von Fauré zu proben, ein wunderbares Stück: Kein tosendes, Angst machendes, sondern ein zurückhaltendes und hell-sanftes Werk. An einer Stelle wird ‚Lux aeterna luceat eis‘ – das ewige Licht leuchte ihnen – unglaublich schön vertont. Ich hätte weinen können, wahrscheinlich hab ich es auch getan. Seitdem stelle ich mir das ewige Licht wie den schönsten, hellsten, strahlendsten Sonnenaufgang vor. Ich weiß nicht, ob ich das ohne meinen Sohn David auch so gespürt hätte. Jedenfalls hat es mich sehr berührt, getröstet und mich auch auf meinem Weg weiter gebracht. Trauer und Heilung gleichzeitig.“

Mithra hat im Verlauf zweier Jahrzehnte einiges in diesem Zusammenhang verwirklicht:

„Ich habe ganz viel gemacht, um mich damit auseinanderzusetzen: Therapie, Familienaufstellung, Ausbildung als Heilpraktikerin, Homöopathie, einen Fernsehbeitrag. Insgesamt: Ich habe mich selbst angeschaut.“

Milli hat beispielsweise im Laufe mehrerer Jahre „Massagen, Bachblüten, Cranio-Sakral-Behandlung, Wärmeanwendungen, ein Mal- und Entspannungswochenende, Homöopathie und eine Gesprächstherapie (auch wegen anderen Verlusten)“ ausprobiert.

Nichts davon ist zwingender Bestandteil einer guten Verarbeitung. Manches ist eher bei erschwerenden zusätzlichen Belastungen angezeigt, denn dein Heilungsprozess ist nicht im Sinne einer Behandlung von Krankheit zu verstehen.

Milli bemerkte, dass sie „gern im Garten arbeitet. Ich habe auch während der Entscheidungsfindung Blumenzwiebeln im Garten gepflanzt. Das tat mir gut, um Klarheit zu bekommen. Es half auch danach, um die Trauer zu verarbeiten.“

Und Yvonne berichtet:

„Die erste Zeit hatte ich das Bedürfnis, mich mit Ölen einzureiben, meine Haut zu pflegen, so, als wenn ich mich selber streicheln wollte.“

Du siehst, verschiedene Menschen empfinden ganz unterschiedliche Handlungen als wichtig und sie aktivieren mannigfaltige Ressourcen, um sich selbst zu unterstützen.

Auch alternative Formen wie etwa

- eine neue Orientierung (zum Beispiel im Glauben) zu suchen,
 - sich einem Gesprächskreis anzuschließen oder einem besonderen Gesprächspartner zu begegnen,
 - gestaltend tätig zu werden,
 - eine neue Körperwahrnehmung (zum Beispiel durch Yoga) zu erfahren,
 - Massagen und Wärmeanwendungen zu genießen,
 - die heilende Wirkung von Musik und/oder Tanz zu spüren,
 - ein Seminar zu Wendepunkten im Leben zu besuchen,
 - die eigenen Erfahrungen aufzuschreiben
 - oder – falls zutreffend – ein Grab liebevoll zu pflegen,
- können positive Auswirkungen haben.



Männer im Kontext des
Schwangerschaftsabbruchs

Vaterschaft

Am liebsten hätte ich ein Kapitel über Väter geschrieben, das sich aus den Erfahrungen derselben speist. Aber auf meinen Aufruf hin meldete sich nur ein einziger Vater. Trotzdem spreche ich in diesem Kapitel dich als Mann an. Das hier gewählte „Du“ gilt dir als Mann.

Wird ein Schwangerschaftsabbruch vielleicht doch eher „Frauensache“ angesehen? Nicht unbedingt, denn sonst hätten mir betroffene Frauen nicht so viel über die Väter der „unsichtbaren Kinder“ und über die Partnerschaften mit ihren Männern berichtet. Und sonst gäbe es Zeitungsartikel wie „Wir haben abgetrieben. Welche Rolle spielen Männer bei einem Schwangerschaftsabbruch?“ (Burger, 2009) nicht.

Ebenso wenig gäbe es die Befunde der 1994 veröffentlichten Studie „Mit einem Kind habe ich nicht gerechnet. Männer und Schwangerschaft“ der Psychologin Helgard Roeder. (Roeder, 1997)

Rechtlich ist die Sache eindeutig: Die schwangere Frau entscheidet sich für oder gegen den Schwangerschaftsabbruch und sie trifft die letztendliche Entscheidung. Schließlich ist es der Körper der werdenden Mutter, der unmittelbar von der Schwangerschaft betroffen ist.

Doch hat ein Kind nicht immer zwei Elternteile? Weil das nicht nur biologisch zu bejahen ist, stellt sich eine wesentliche Frage: Hältst du – als Frau – es moralisch für geboten, den Vater über die Schwangerschaft zu informieren? Informieren muss nicht bedeuten, die Entscheidung zusammen mit ihm zu treffen, aber es bedeutet, zu akzeptieren, dass zwei Menschen gegebenenfalls individuelle und möglicherweise gegensätzliche Standpunkte vertreten.

✱ Auch Männer reagieren auf die Tatsache, dass eine (ungeplante) Schwangerschaft oder eine schwerwiegende Schwangerschaftskomplikation eingetreten ist, verschiedenartig.

Viele Betroffene geben an, dass sich der Vater aus der Entscheidung „herausgehalten“ habe.

Was denkst du – als Mann: Ist dein Heraushalten positiv, da es die Autonomie der Frau stärkt? Oder ist das Heraushalten bei ehrlicher Betrachtung eher Desinteresse, Reaktion auf die eigene Überforderung beziehungsweise Verdrängung / Flucht?

Rasch kann ja ein „Mach, was du willst“ heißen, als Mann selber keine Position zu beziehen und keine eigene Haltung zu entwickeln. Diese ist aber wichtig, um als Eltern solch eine Entscheidung gut verarbeiten zu können.

Wünschenswert ist natürlich, wenn die beiden Betroffenen – Mutter und Vater – zu einer einvernehmlichen Entscheidung bezüglich des Abbruchs gelangen können. Einvernehmlich bedeutet dabei nicht, dass das Ziel unbedingt eine einheitliche Meinung sein muss. Die Entscheidung kann eine wirkliche Übereinstimmung signalisieren, aber auch einen Kompromiss.

Dafür braucht es Zeit. Hoffentlich gelingt es euch, diese zu erübrigen.

Die Entscheidung hinsichtlich des Schwangerschaftsabbruchs ist kein Ereignis, sondern ein Prozess. Wie dieser verläuft, ist anfangs oft gar nicht abzusehen.

So empfand es auch Karina, die sagt:

„Mein Mann hatte nur bezüglich des späten Zeitpunkts Einwände wegen meines Gesundheitszustandes. Er hat sich da sonst nicht eingemischt.“

Und so ist vielleicht auch die Haltung des Mannes von Cordula zu verstehen, die berichtet:

„Mein Mann meinte: ‚Ich möchte definitiv kein drittes Kind. Wenn du es aber kriegen willst, stehe ich hinter dir.‘“

Aus väterlicher Sicht liegt ein wesentlicher Unterschied darin, dass du gegenüber der Mutter des Kindes häufig einen Wissensrückstand hast. Du hast die Information zur Schwangerschaft eventuell noch gar nicht erhalten oder sie zumindest emotional noch nicht eingeordnet. Erst später erfährst du von den Bedingungen, die dazu führen, dass über einen Schwangerschaftsabbruch nachgedacht wird. Während also die Frau bereits Gelegenheit hatte, sich eine erste Meinung zu bilden, steht dies für dich noch aus.

Allein oder auch mit Beratungsunterstützung ist es gut möglich, diesen Rückstand aufzuholen und auch als Mann ein vollwertiger Gesprächspartner im Entscheidungsprozess zu sein. Dazu ist im Übrigen auch eine männliche Einzelberatung in einer Beratungsstelle möglich, bei der die von der Abbruchentscheidung betroffene Frau nicht dabei ist. Manchmal, wenngleich selten, stehen dafür männliche Berater zur Verfügung.

Solltest du auf eine Frau als Beraterin treffen, so ist diese jedoch aller Voraussicht nach im Umgang mit Männern geschult und wird versuchen, auf Basis ihrer Ausbildung und Erfahrung eine geschlechtsspezifische Perspektive einzunehmen.

Wenn der werdende Vater das Kind behalten möchte

Aufgrund des Selbstbestimmungsrechts deiner Frau / Partnerin ist es nicht auszuschließen, dass du als werdender Vater in der Entscheidung für den Abbruch überstimmt wirst. Besonders schwierig ist dabei der Fall, dass du von der Schwangerschaft zwar weißt, deinen Wunsch nach einer Fortsetzung derselben aber nicht einbringen oder durchsetzen kannst.

✱ Moralisch fragwürdig wird die Überstimmung dann, wenn du als Vater überhaupt keine Kenntnis von der Schwangerschaft erlangst. Damit hast du nämlich auch keine Möglichkeit, eine eigene Position zu beziehen.

Fiona hat rückblickend bemerkt, welche weitreichende Effekte dies haben kann:

„Die erste Schwangerschaft verschwieg ich vor ihm – leider –, und somit hat er auf den Abbruch nicht in seinem Sinne reagieren können. Seine Reaktion war Enttäuschung. Ich hätte nie gedacht, dass er die Beendigung der ersten Schwangerschaft als Ablehnung seiner Person wahrnehmen könnte. Er erzählte im Nachhinein, dass er kein schlechtes Gefühl gegenüber dem Abbruch verspürt hätte, sondern lediglich Enttäuschung darüber, dass ich ohne ihn eine Entscheidung getroffen hatte.“

So ist es auch bei Kim, die im Nachhinein selbst Probleme darin sieht, sich ihrem Partner nicht anvertrauen zu können:

„Mein Freund weiß es nicht. Er hätte das Kind gewollt und mich dafür gehasst, dass ich es nicht will. Ich hatte Angst, dass alles, was wir haben, daran dann kaputtgeht. Ich hatte nicht bedacht, dass ich ihn dann immer würde anlügen müssen. Wenn er jetzt davon anfängt, dass er so gerne ein Kind mit mir hätte, ist es schwierig. Wir sind beide noch viel zu jung dafür und wirtschaftlich gesehen nicht hundertprozentig in der Lage, das zu schaffen. Manchmal wünsche ich

mir, dass ich ihm einfach alles erzählen könnte und dadurch nichts kaputtgehen würde.“

Vor einigen Jahren hat der Bielefelder Psychologe Wolfgang Neumann, der zum Rückblick von Männern auf einen früheren Schwangerschaftsabbruch der Partnerin geforscht hat, herausgefunden:

„Männer reden zwar darüber, als ob es sie nichts angehe, und sie wissen auch wenig. [...] Aber innerlich sind sie stärker beteiligt, als sie gewöhnlich glauben. Selbst hinter einer emotionslosen Fassade steckt oft viel Wut über die eigene Ohnmacht. Und da sind auch Enttäuschung und Trauer über den Verlust.“ (Burger, 2009)

Es ist also wichtig, dich deinen eigenen Gefühlen zu stellen und sie respektvoll wahrzunehmen – selbst dann, wenn das von außen eventuell nicht mitgetragen wird und dein Umfeld auf deine Gefühlsachterbahn in einem ersten Schritt verständnislos reagiert. Besonders gute Freunde oder vielleicht sogar die eigenen Eltern werden deine Position und dein Hadern mit der Situation verstehen. Lass deine Gefühle raus und schaffe dir eine Möglichkeit, adäquat Abschied von deinem „unsichtbaren Kind“ zu nehmen.

✱ Die rechtliche Regelung des Schwangerschaftsabbruchs mag Defizite haben, doch sie ist ein hart erkämpftes Recht der Frau. Nichtsdestoweniger steht es dir zu, eine Position zu beziehen und mit dieser ernst genommen und gehört zu werden.

Wenn der Mann zum Abbruch drängt

In der Beratungspraxis tritt – wenn auch meist aus der Perspektive der betroffenen Frau geschildert und damit subjektiv – häufiger der Fall auf, dass du als Mann als zum Abbruch drängend wahrgenommen wirst.

So schildert Marie ihre Situation:

„Er wollte kein Kind und hat immer wieder Ausreden erfunden wie ‚er könne keine Kinder zeugen‘ oder ‚zum Zeugungstermin sei er gar nicht bei mir gewesen‘. Er hat sich von einer ganz anderen Seite gezeigt als der Mann, den ich einst kennengelernt hatte.“

Über die Richtigkeit dieser Annahme kann ich kein Urteil fällen. Wenn es aber tatsächlich so ist, dass



Mitmenschen

Herkunfts- und eigene Kernfamilie

In den Erzählungen der Betroffenen im Buch wurde für mich überraschend häufig die eigene Herkunftsfamilie erwähnt. Oft hatten Geschwister, Eltern oder Großeltern eine wesentliche Bedeutung in der Wahrnehmung der Betroffenen. Dabei traten ganz unterschiedliche Reaktionen zutage.

Unterstützung

Selbstverständlich gibt es zahlreiche Familien, die von einer Abbruchsentscheidung oder -erfahrung betroffene Frauen oder Männer ungeachtet ihrer eigenen Position versuchen zu stärken und ihre Selbstbestimmung unterstützen wollen. Das kann beispielsweise geschehen, indem du die Zusage erhältst, bei jeder deiner Wahlmöglichkeiten begleitet zu werden.

Auch konkrete Unterstützung wird häufig angeboten, sei es im Zusammenhang mit dem Schwangerschaftsabbruch oder auch beim zukünftigen Leben mit dem Kind.

Kim hat folgende Erfahrung gemacht:

„Meine Mutter war dann die Erste, die es herausgefunden hat, der ich es aber nicht unbedingt erzählen wollte. Wir haben nicht viel darüber gesprochen. Sie hat gesagt, dass es meine Entscheidung ist, und als ich damals erklärt habe, dass ich kein Kind will, wollte sie wissen, ob ich es auch dann nicht will, wenn sie, also meine Eltern, mir helfen, und dann haben wir nicht weiter darüber geredet.“

Innerfamiliärer Konflikt

Schwieriger gestaltet sich die Situation, wenn nicht (nur) auf der Paarebene, sondern (auch) auf der Ebene der zukünftigen erweiterten Familie unterschiedliche Auffassungen über den „richtigen“ Weg bestehen.

Cordula bemerkt dazu:

„Mein Mann, meine Mutter und Freundinnen haben Einfluss genommen. Und nachdem sie in der Überzahl waren, habe ich mich ihnen gefügt.“

Nicht nur du allein befindest dich möglicherweise in einem Konflikt, sondern unbewusst entsteht auch noch die Forderung, dich zwischen verschiedenen Auffassungen zu positionieren. Hier hilft es nur, festzustellen, dass deine Bedürftigkeit als Betroffene schwerer wiegen sollte.

Auf der anderen Seite bieten solche Unterschiede die Chance, sich selbst intensiver mit der eigenen Entscheidung auseinanderzusetzen.

Wenn deine Entscheidung von jener deiner Familie abweicht, gibt es zwei Möglichkeiten: Gehorsam gegenüber dem familiären Wunsch zu sein oder eine bewusste, eigenverantwortliche Loslösung von dieser Vorgabe zu bewerkstelligen.

* Der Konflikt mit der Familie wird oft als schwerwiegend wahrgenommen. Es ist daher ratsam, sich außerfamiliäre Unterstützung zu suchen. Dann ist es besser möglich, über die eigene Meinung nachzudenken und eine unabhängige Entscheidung zu fällen. Sinnvoll ist es oft auch, sich über längerfristige außerfamiliäre Hilfsangebote zu informieren, um sich nicht verlassen zu fühlen.

Die Familie als „Wächter“

Häufig treten Herkunftsfamilien auch als „Wächter“ auf. Beispielsweise aus religiösen, kulturellen, gesellschaftlichen oder moralischen Gründen wird dann vom heutigen Erwachsenen, dem ehemals großgezogenen „Kind“ eine bestimmte Entscheidung gefordert. Das bedeutet, dass die Familie nicht nur mit einer weiteren individuellen Meinung auftritt, sondern sie sich bedeutsame „Verbündete“ organisiert: eben solche Normen und Werte.

* Sich gegen dieses System zu stellen, ist besonders herausfordernd. Auch in diesem Fall kann ein außerfamiliäres Stützsystem wesentlich sein. Gerade die Beratungsstellen bieten hier Möglichkeiten der Unterstützung.

Solch eine Wächterfunktion kann auch nach dem Abbruch noch weiterbestehen, wie bei Sylvia, die schreibt:

„Meine Eltern und Schwiegermutter sind gar nicht mehr darauf eingegangen. Ihre Meinung war: Über so etwas spricht man nicht. Heute fallen sie aus allen Wolken – dass man sich immer noch schlecht fühlt, auch wenn es besser wird.“

Einflussnahme

Manchmal drängt die Familie auch sehr offensiv zum Schwangerschaftsabbruch. Insbesondere wenn du selbst unsicher über deine Entscheidung bist, kann das eine schwierige Situation sein. Versuche deutlich zu machen, dass du andere Meinungen zwar anhörst, aber letztlich die Entscheidung bei dir (und deinem Partner) liegt.

* Es wäre für dich nicht einfach, mit einer Wahl weiterzuleben, die du nicht selbst getroffen hast. Allzu leicht könnte zukünftig das Bedauern über die (unberechtigte) Einflussnahme deine Gedanken bestimmen. So wären Verarbeitung und Heilung schlechter möglich.

Wie schon im Kapitel zu den Vätern angedeutet, ist eine subtile Form der Einflussnahme, sich aus der Entscheidung ganz herauszuhalten.

Keine Haltung zu haben bedeutet für dich als Betroffene(r) manchmal, alleingelassen zu werden. Die vorgebliche Freiheit kann dann rasch als Überforderung wahrgenommen werden.

Vielleicht gelingt es dir, falls von dir erwünscht, deine Herkunftsfamilie zu einer klaren Positionierung zu bewegen. Idealerweise sollte darüber dann offen diskutiert werden können.

Die Rolle der eigenen Mutter

Neben allgemeinen Hinweisen auf den großen Einfluss der Herkunftsfamilie wurde – insbesondere von Frauen – häufig die Rolle der eigenen Mutter thematisiert. Zum einen steht dabei die Meinung dieser zum Schwangerschaftsabbruch im Allgemeinen oder im Einzelfall im Mittelpunkt.

So war es beispielsweise bei Mithra:

„Meine Mutter habe ich nicht eingeweiht, weil ich wusste, das würde nicht einfach werden. Ich habe es ihr später erzählt. Sie war dann sehr betroffen und traurig und meinte: ‚Warum hast du es mir nicht erzählt?‘ Sie hätte bestimmt gesagt: ‚Hast du dir das gut überlegt?‘ Vielleicht sogar: ‚Komm, wir schaffen das.“

Katharina erinnert sich:

„Am Nachmittag vor dem Termin redete mir meine Mutter ins Gewissen: Ich sollte das auf keinen Fall machen. Ich glaube, meine Mutter hat sehr gelitten für mich und auch das Kind. Irgendwann konnte ich nichts mehr sagen, nicht mehr zuhören. Es war sehr schlimm für mich, in diesem Schmerz und dieser Missstimmung meine Eltern zu verlassen und nach Hause zu fahren. Die Worte meiner Mutter belasteten mich zusätzlich. Aber sie haben sich trotz aller Härte als gut herausgestellt. Meine Mutter hat mich vor einer Entscheidung aus dem Schock heraus bewahrt. Am nächsten Morgen sagte ich den Termin zum Abbruch erstmal ab. Ein paar Tage später, als die Entscheidung gefallen war, erzählte ich meiner Mutter alles, was mich zur Abbruchsentscheidung gebracht hatte. Sie nahm es an und bestärkte mich: ‚Du brauchst keine Angst davor haben; das Schlimmste hast du schon hinter dir. Ich denke an Dich!‘ So konnte ich mich behütet fühlen – es hat so gut getan.“

Manchmal ist die Frage nach der Fortsetzung der Schwangerschaft der Anlass dafür, eigene Abbrucherfahrungen in der Familie zu offenbaren. Ab und zu erfahren Betroffene so von eigenen „unsichtbaren“ Geschwistern.

So war es bei Cordula:

„Meine Mutter hat mir dann so nebenbei erzählt, dass sie vor 30 Jahren auch einen Abbruch hatte. Und später, längere Zeit nach dem Abbruch, habe ich meiner Mutter erzählt, dass es mir gar nicht gut geht und ich deswegen in eine Klinik gehen werde. Und sie meinte: ‚Das habe ich mir schon gedacht. Ich habe damals mindestens zehn Jahre gebraucht, um mit meinem Abbruch klarzukommen.‘ Sie hat mich damit so sehr verletzt, ich kann das gar nicht beschreiben, was das in mir ausgelöst hat.“

* Schwierig ist die Position der eigenen Mutter, wenn diese von der eigenen Entscheidung abweicht. Das kann daran liegen, dass besonders vielen Frauen die Emanzipation von der eigenen Mutter und deren Auffassung schwerfällt.

Gerade die Mutter ist oft eine der engsten Bezugspersonen. Nun entpuppt sie sich gegebenenfalls als ein Mensch mit einer völlig anderen Meinung zum Umgang mit der konfliktbehafteten Schwangerschaft. Das ist gerade in der verletzlichen Situation der Entscheidungsfindung oft schwer auszuhalten.

bar: abtreibung.at/wp-content/uploads/2009/04/traubefr.pdf [15.06.2015]

Kübler-Ross, Elisabeth: Über den Tod und das Leben danach. Güllenheim, 2010.

Lampmaier, Karin: Ich nannte sie Nadine. Informationen und Hilfe vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch. Bad Leonfelden, 2013. (Broschüre, umfassende Informationen aus österreichischer Sicht)

Martin, Barbara und Martin: Fest im Herzen lebt ihr weiter. Wie wir drei Kinder verloren und den Kampf um ihre Würde gewannen. Ein Ratgeber für Eltern von Sternenkindern. Asslan, 2014. (Erlebnisbericht über die Initiative zur Veränderung des Personenstandsrechts)

Mesch, Dörte: Ausgeträumt: Die (Liebes)Geschichte einer Abtreibung. Norderstedt, 2013. (Erlebnisbericht)

Meurois-Givaudan: Die ungeborene Seele. Trost und Hoffnung nach Fehlgeburt und Abtreibung. Güllenheim, 2013. (Esoterik)

Minelli, Michèle: Tabuthema Abtreibung. Bern, 2000.

Peretti, Frank E.: Tilly. Norderstedt, 2013. (Erzählung, christliche Elemente)

Rauch, Florian / Rinder, Nicole: Das letzte Fest. Neue Wege und heilsame Rituale in der Zeit der Trauer. München, 2012. (Trauerkultur, nicht auf Schwangerschaftsabbrüche bezogen)

Riegler, Susi: Der lange Arm der Kaiserin. Österreich, 2012. (Dokumentarfilm zur Geschichte des Schwangerschaftsabbruchs, zahlreiche Zeitzeugeninterviews)

Roeder, Helgard: Mit einem Kind habe ich nicht gerechnet. Männer und Schwangerschaft. München, 1994. (Studie einer Psychologin)

Schwab, Roswitha / Walburg, Ulrich: Beunruhigende Befunde in der Schwangerschaft. Ein Ratgeber zur Pränataldiagnostik. München, 2008.

Smith, Jilly: Abortion. How to feel better afterwards. A neutral guide to recovery. 2012. (Ressourcen zur Verarbeitung und Heilung)

Thomson, Bengt: Besuch einer kleinen Seele. 2014. (Heilmeditation, esoterische Elemente)

Wolter, Heike: Meine Folgeschwangerschaft. Begleitbuch für Schwangere, ihre Partner und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod. Salzburg, 2010.

Wolter, Heike: Mein Sternenkind. Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod. Salzburg, 2012.

Wolter, Heike: Mit Liebe berühren. Erinnerungsalbum nach einem Schwangerschaftsabbruch. Salzburg, 2013. (Erinnerungsalbum mit Eintragungsmöglichkeiten)

Bücher für Fachpersonen

Auch einige Publikationen, die sich ebenfalls oder ausschließlich an Betroffene wenden und obenstehend verzeichnet sind, können für den professionellen Umgang mit Schwangerschaftsabbrüchen hilfreich sein. Manchmal haben diese Bücher oder Broschüren mehrere Zielgruppen im Blick, manchmal sind sie wertvoll, da sie es ermöglichen, das Geschehen aus der Betroffenenperspektive wahrzunehmen.

Boltanski, Luc: Soziologie der Abtreibung. Frankfurt (M), 2007.

Hoffmann, Petra: Schwangerschaftsabbruch: Statistische, medizinische, juristische, soziologische und psychologische Aspekte. Herbolzheim, 2014.

National Collaborating Centre for mental health (Hrsg.): Induced abortion and mental health. A systematic review of the mental health outcomes of induced abortion, including their prevalence and associated factors. London, 2011.

Langsdorff, Maja: Kleiner Eingriff – großes Trauma? Norderstedt, 2000. (Interviewstudie)

pro familia Magazin: Pränataldiagnostik. 03/2014.

pro familia (Hrsg.): Der medikamentöse Schwangerschaftsabbruch mit Mifepriston und Misoprostol. Informationen für FrauenärztInnen und BeraterInnen. Frankfurt (M), 2012.

Schäfer, Klaus: Abbruch. Daten aus Umfragen unter Frauen, die einen Schwangerschaftsabbruch durchführen ließen. Bd. 1-3. Karlsruhe, 2012.

Wewetzer, Christa / Wernstedt, Thela (Hrsg.): Spätabbruch der Schwangerschaft: Praktische, ethische und rechtliche Aspekte eines moralischen Konflikts. Frankfurt, 2008.

Mit Liebe berühren, was man mit Angst berührte

Verlust eines Kindes durch einen Schwangerschaftsabbruch

Fragebogen zum Buchprojekt

Deine Kinder

Gemeint sind alle Kinder. Sofern du für dich diese Bezeichnung nicht wählen möchtest, ersetze den Begriff einfach, z.B. durch „Schwangerschaft“ oder ein anderes, dir passend erscheinendes Wort.

- Vorname (sofern offiziell oder / und für dich gewählt)
- Geschlecht (falls schon ermittelbar)
- Geburtsdatum oder Datum des Schwangerschaftsabbruchs:
- Geburt in der ... SSW oder Schwangerschaftsabbruch in der ... SSW
- Geburtsmodus oder medizinischer Modus des Schwangerschaftsabbruchs

Die Erfahrung des Verlusts (erzählend)

Mit Bedacht ist dies ein offenes Feld, in dem du eintragen kannst, was du ganz frei erzählen möchtest (Erfahrungen vor und in der Schwangerschaft, Phase der Entscheidung für einen Schwangerschaftsabbruch, damalige Beweggründe, Vorgang an sich, Gefühle und Erlebnisse im Zusammenhang mit deinem Verlust).

Deine Schwangerschaft

- Wann hast du bemerkt, dass du schwanger bist? (SSW)
- Wie hast du bemerkt, dass du schwanger bist?
- Wurde deine Schwangerschaft als Risikoschwangerschaft nach den Richtlinien des Mutterpasses eingestuft? Wenn ja, mit welcher Begründung?
- Für welche Untersuchungen im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge hast du dich entschieden?
- Falls du dein Kind vor dem Verlust im Ultraschall gesehen hast: Wie hast du dich gefühlt? Wann hast du es das letzte Mal vor dem Verlust gesehen?
- Hast du Methoden der pränatalen Diagnostik im engeren Sinne (Nackentransparenzmessung, Amniozentese, Chorionzottenbiopsie u.Ä.) angewendet?
- Haben sich in deiner Schwangerschaft vor deinem Verlust Komplikationen ergeben?
- Welche weiteren Angebote zur Unterstützung in der Schwangerschaft neben den medizinischen Vorsorgeuntersuchungen hast du wahrgenommen?

Deine Gefühle in der Schwangerschaft

- Beschreibe deine ersten Gefühle und Gedanken zu dieser Schwangerschaft?
- Beschreibe deine Gefühle und Gedanken im Verlauf der Schwangerschaft, bevor du dich für den Abbruch entschieden hast! Falls einzelne Aspekte nur für bestimmte Zeiträume zutrafen, grenze ein, wann sie bedeutsam waren!
- Beschreibe deine Gefühle und Gedanken zur Schwangerschaft, nachdem du dich für den Abbruch entschieden hast.
- Hast du von deinem Kind geträumt, bevor du dich zum Schwangerschaftsabbruch entschlossen hast? Falls ja, in welcher Weise?
- Haben sich diese Träume nach deiner Entscheidung verändert?



Nach dem Verlust eines Kindes braucht es Zeit, um wieder zurückzukommen in ein Leben, in dem man sich selbst aufgehoben und versöhnt fühlt mit dem unfassbaren Schicksalsschlag. Um auf dem Weg der Trauer und der Neuorientierung vorangehen zu können, bedarf es vieler Dinge: zum Beispiel der Gewissheit, dass man nicht allein ist und dass es Möglichkeiten gibt, (sich selbst) Gutes zu tun.

Zentral sind die Erfahrungen anderer Menschen, die Ähnliches durchlebt, durchlitten und in ihr Leben integriert haben, denn sie können dabei helfen, wieder ins Gleichgewicht zurück zu finden. In diesem Begleitbuch kommen daher neben der Autorin auch Eltern zu Wort, die ein Kind oder mehrere Kinder verloren haben. Im Fokus stehen ihre ganz persönlichen Verlusterfahrungen, die Entwicklung der Trauer und das Heilwerden, das kein Vergessen meint, sondern ein dankbares Erinnern an die viel zu kurze gemeinsame Zeit mit dem Sternenkind.

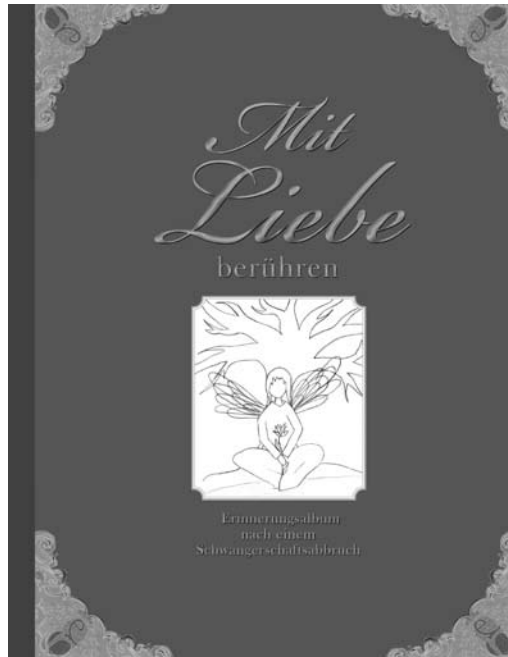


Nach einer Fehlgeburt, stillen Geburt oder dem Tod eines Neugeborenen ist keine Schwangerschaft mehr so unbeschwert wie zuvor.

Aus diesem Grund gibt es ein Begleitbuch für Eltern, die bereits ein Kind oder mehrere Kinder verloren haben. Im Fokus stehen die gemischten Gefühle und besonderen Herausforderungen der bewegenden Monate vor, während und nach einer Folgeschwangerschaft. Mütter und Väter, aber auch Fachpersonen erhalten so hilfreiche Unterstützung für den gemeinsamen Weg zurück in den Strom des Lebens.

„Ich habe mich wahnsinnig gefreut, als ich von der Schwangerschaft erfuhr. Nur die Angst spielte sofort mit.“ [Kathrin, 38 Jahre, 3 Kinder, davon 1 Sternenkind]

„Ich fühle mich mit dem Schicksal versöhnt.“ [Ute, 39 Jahre, 2 Kinder, davon 1 Sternenkind]



Dieses Erinnerungsalbum will in erster Linie Mütter begleiten, die ihr Baby durch einen Schwangerschaftsabbruch verloren haben. Es soll Raum zur inneren Auseinandersetzung und zur Trauer angesichts des Unmöglichen geben – und helfen, die zwiespältigen Gefühle rund um diesen Verlust wahr- und anzunehmen. Schließlich ermöglicht es, diese Erfahrung für immer in einem stilvollen Rahmen aufzubewahren.

Das Album bietet Platz für schriftliche Aufzeichnungen und Fotos sowie weitere Erinnerungsstücke eines kleinen Wesens.

Inhalt: Die Zeit der Schwangerschaft mit Dir • Sich entscheiden: Eine Zeit zwischen Verwirrung und Selbstfindung • Der Tag des Schwangerschaftsabbruchs • Erinnerungen an Dich • Deine Familie • Meine Gedanken und Gefühle • Meine Mitmenschen • Gedenken und Verarbeitung • Manches bleibt offen • Tagebuch • Loslassen • Spuren im Leben

 Edition
Friedenburg



Lilly, die kleine Schwester von Elias und Malin, soll bald geboren werden. Alle erwarten sie sehnsüchtig. Doch dann kommt es ganz anders – Lilly stirbt völlig unerwartet. Mama weint oft, und auch Papa ist unendlich traurig. Ebenso geht es Elias und Malin, denn sie hatten sich schon sehr gefreut!

Im Krankenhaus lernen die beiden ihre tote Schwester kennen und erhalten die Gelegenheit, sich persönlich zu verabschieden. Oma und Opa sind in dieser schwierigen Zeit eine wichtige Stütze.

Elias und Malin haben nämlich viele Fragen über das Leben und Sterben, sie wollen aber auch fröhlich sein.

Zusätzlich: „Ich weiß jetzt wie!“-Seiten für Kinder mit Anregungen und Fragen * Erwachsenen-Seiten mit weiterführenden Erklärungen zum Thema Sternenkind, Trauer und Trost.

 Edition
Friedenburg

Bücher für Frauen.

 edition
riedenburg
editionriedenburg.at