

# Schwangerschaftsabbruch – mögliche Wege der Verarbeitung

Ein Schwangerschaftsabbruch hinterlässt Spuren auf dem Lebensweg und will betrauert sein. Durch den Prozess der Trauerumwandlung kann ein grosses Lebenspotenzial gewonnen werden – auch wenn der Schwangerschaftsabbruch lange Zeit zurückliegt.



**Anna Margareta Neff Seitz**

arbeitet als Hebamme und Lebens- und Trauerbegleiterin auf der Geburtsstation der Frauenklinik Bern.  
E-Mail: annamargareta.neff@lorraine.ch

In den ersten 12 Wochen der Schwangerschaft gilt in der Schweiz seit 2002 die Fristenregelung (Art. 119, StGB). Sie anerkennt das Recht der Frau, selbst zu entscheiden, die Schwangerschaft abzubrechen. Von der Gesellschaft wird der Schwangerschaftsabbruch jedoch nach wie vor als Tabu behandelt. Die Verarbeitung von solch tabuisierten Verlusten verläuft erschwert. Die Trauer ist vielschichtiger, da Gefühle von Schuld, Scham, Anklage und Vorwürfen häufig zu Isolation und in der Folge zu Verdrängung führen.

## Situation in der Schweiz

Laut Bundesamt für Statistik (BFS) wurden im Jahr 2009 insgesamt 10 629 Schwangerschaftsabbrüche durchgeführt. Im gleichen Zeitraum fanden 77 019 Lebendgeburten statt. Dies entspricht 129 Abbrüchen pro tausend Lebendgeburten, respektive 6,4 Abbrüchen je tausend Frauen im gebärfähigen Alter. 95 Prozent der Abbrüche erfolgten innerhalb der ersten 12 Schwangerschaftswochen.

## Trauer

Es kann zwischen lebensfördernder und lebenshindernder Trauer unterschieden werden. Im Gegensatz zur erstgenannten, befreienden und zielgerichteten Trauer, zeigt sich lebenshindernde Trauer als steckengebliebene Gefühle im Körper (Canacakis 2007). Lebenshindernde Trauerprozesse hängen von familiären, gesellschaftlichen und kulturellen Normen ab. Fehlende Rahmenbedingungen verun-

möglichen einen lebensfördernden Trauer Ausdruck. Die Folge ist das Abschneiden der eigentlichen Gefühle.

Frau C. war 30 Jahre alt, als sie ungeplant schwanger wurde. Das Gespräch fand 14 Jahre nach dem Schwangerschaftsabbruch statt.

*«Ich wollte alleine hingehen zur Abtreibung. Ich war einfach sehr im Kopf, habe die Gefühle gar nicht an mich rankommen lassen. Nur das Geräusch habe ich noch genau im Kopf, höre dieses «Kratzen» bei der Curettage. Das war schlimm.»*

Die aktuelle Trauer ist die fassbarste. In dieser besteht die Chance, sich leichter der Realität des Verlustes bewusst zu werden. Durch Solidargemeinschaft, Rituale und heilsame Ausdruckformen können aus der aktuellen Betroffenheit Gefühlskraft gewonnen und dadurch neue Lebensperspektiven entwickelt werden.

Bei einem länger zurückliegenden Schwangerschaftsabbruch bedarf es eines vorsichtigen, fachlich kompetenten und einfühlsamen Begleitens, um diese alte, noch nicht umgewandelte Trauer ins Fliesen zu bringen.

## Einbezug der Familie und des Umfeldes

Ich stelle die These auf, dass sich eine natürliche, bewusste Verarbeitung eines Schwangerschaftsabbruchs proportional zum Einbezug von Familienangehörigen und Freundes- und Bekanntenkreis verhält. Diese These ist aus Gesprächen mit Betroffenen entstanden. Frauen und Männer, die in ihrer persönlichen Umgebung nicht von ihrem Schwangerschaftsabbruch erzählen, sind vermehrt auf sich selbst gestellt, halten ihre Gefühle zurück, fühlen sich isoliert und allein gelassen.

Herr G. hat im Alter zwischen 20 und 34 Jahren dreimal einen Schwangerschaftsabbruch der Partnerinnen miterlebt.

*«Ich war in die Entscheidungsfindung involviert. Diese hat jedoch auf einer intellektuell geistigen Ebene stattgefunden*

*und war erwartungsorientiert. Vom Schwangerschaftsabbruch habe ich niemandem erzählt. Ich hatte Schuldgefühle und erinnere mich ungern daran. Wenn ich heute nachempfinde, was ich damals gespürt habe, merke ich: Diese Ereignisse liegen unter Stacheldraht und übereinanderliegenden Balken. Gleich einem zusammengestürzten Gebäude.»*

Gerade wenn die familiäre Atmosphäre durch moralische und religiöse Vorstellungen geprägt ist, nehmen Schuldgefühle überhand, keimen und wuchern im Versteckten. Je mehr das Erlebte im Geheimen stattgefunden hat, desto stärker wird die Frau, der Mann dies als emotionalen Druck wahrnehmen.

## Beziehung zum ungeborenen Kind

Schuldgefühle hemmen die Kontaktaufnahme mit dem Ungeborenen und verunmöglichen damit eine innere Beziehung zum Kind. Für die meisten Frauen und Männer bleibt nach dem Abbruch ein «blinder Fleck» in der Seele, an dem sie eigentlich das Kind finden könnten, von dem sie sich getrennt, jedoch nicht verabschiedet haben (Hemerich 2000).

Frauen und Männern kann aufgezeigt werden, dass eine Beziehungsaufnahme zu ihrem Kind durch Begrüssung, Namensgebung, Suche eines Ortes, Verabschiedung möglich und wertvoll ist – auch Jahre nach einem Schwangerschaftsabbruch.

Frau D. war 20 Jahre alt, als sie ungeplant schwanger wurde. Fünf Jahre später fand ein Abschiedsritual statt.

*«Ich sehe auch jetzt noch genau den Platz vor mir im Wald, wo wir mein Tonkind begraben haben. Der Bärlauch hat geblüht an dieser Stelle, es war eine Lichtung, ein ganz schöner Ort, umgeben von grossen, starken Bäumen. In Gedanken gehe ich immer wieder an diesen Platz zu meinem Kind.»*

## Fazit

- Ein Schwangerschaftsabbruch will betrauert sein – Dies bedingt eine verstehende und wertfreie Unterstützung, kontinuierliche Betreuung des Paares und den Einbezug des Umfeldes.
- Auch wenn sich ein Paar gegen ihr Kind entschieden hat, ist eine Beziehungsaufnahme zum Kind möglich und wertvoll.
- Lebenshindernde Trauer – auch lange Zeit nach einem Schwangerschaftsabbruch – kann in lebendige, berechtigte Gefühle gewandelt werden. Den Möglichkeiten der Umwandlung sind dabei keine Grenzen gesetzt.
- Durch den Prozess der Trauerumwandlung wird ein grosses Lebenspotenzial gewonnen.

Betroffenen, bei denen der Schwangerschaftsabbruch einige Zeit zurück liegt, lege ich ans Herz, den Weg zu gehen, ihre Trauer anzunehmen, ihre verborgenen Gefühle anzuschauen und sie mit vertrauten Menschen zum Ausdruck zu bringen. Der Gewinn dabei ist ein enormer Reichtum an Gefühlen. Gefühle, die Versöhnung, Lebendigkeit und Herzenswärme mit sich bringen und so zur Selbstliebe führen. ◀

## Literatur (Auszug aus der Abschlussarbeit)

- Bundesamt für Statistik (BFS), 2009; Schwangerschaftsabbrüche. Verfügbar unter: [www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/14/02/03/ke y/03.html](http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/14/02/03/ke y/03.html) [Zugang am 29. Januar 2011].
- Canacakis J., 2007; Ich begleite dich durch deine Trauer. Förderliche Wege aus dem Trauerlabyrinth, Kreuz-Verlag, Freiburg i. Br.
- Canacakis J., 2011; Ich sehe deine Tränen. Lebendigkeit in der Trauer, Neuausgabe, Kreuz-Verlag, Freiburg i. Br.
- Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern, Kantonsarztamt 2010; Straffloser Schwangerschaftsabbruch 2009. Auswertung der eingegangenen Meldungen 2005–2009.
- Hemmerich FH., 2000; In den Tod geboren. Ein Weg für Eltern und Helfer bei Fehlgeburt, Abbruch, Totgeburt, Hygias-Verlag, Westheim.
- Kast V., 2010; Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, 32. Aufl., Kreuz-Verlag, Freiburg i. Br.
- Langsdorff M., 2000; Kleiner Eingriff – grosses Trauma? Schwangerschaftskonflikte, Abtreibung und die (seelischen) Folgen, Neuausgabe, Verlag Gerd J. Holzmeyer, Braunschweig.
- Lothrop H., 1998; Gute Hoffnung – jähes Ende. Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit, Begleitung und neue Hoffnung für Eltern, 11. Aufl., Kösel-Verlag, München.
- Nijs M., 2003; Trauern hat seine Zeit. Abschiedsrituale beim frühen Tod eines Kindes, 2. Aufl., Hogrefe, Göttingen.
- Ritzmann D., 2011; Mit dem «Seelchen» sprechen. Emotionaler Umgang mit Abbrüchen, Hebamme.ch 1: 8–10.
- Schweizerisches Strafgesetzbuch, Artikel 119, Straffloser Schwangerschaftsabbruch [www.admin.ch/ch/d/sr/311\\_0/a119.html](http://www.admin.ch/ch/d/sr/311_0/a119.html)

Dieser Beitrag basiert auf meiner Abschlussarbeit zur MyroAgogik® Lebens- und Trauerbegleiterin an der Akademie für Menschliche Begleitung (AMB®), Jorgos Canacakis Swiss International (CaJoSi®).

## Bibliografische Angaben

Anna Margareta Neff Seitz, Schwangerschaftsabbruch – Mögliche Wege der Verarbeitung. Abschlussarbeit zur MyroAgogik® Lebens- und Trauerbegleiterin, Akademie für Menschliche Begleitung (AMB®), Jorgos Canacakis Swiss International (CaJoSi®), Bern, Februar 2011.

[www.canacakis.de](http://www.canacakis.de)