Erst der Schock, dann der Eingriff. Und danach: Erleichterung? Leere? Trauer? Zwei Frauen erzählen:

„Ich habe abgetrieben!“

Text: Elisabeth Hussendörfer

„Der Schmerz wird wohl nie ganz weggehen“

Ellen Schmidt*, 41, Hausfrau, wurde bei einem Seitensprung schwanger. Ihre Entscheidung gegen das Kind hinterfragt sie Jahre später noch

Alles war so anders als bei meinen beiden Jungen damals. Ich habe gespuckt, ein Mädchen also. Es gab kein gebanntes Warten auf den Schwangerschaftstest. Ich tigerte den Flur auf und ab, unfähig, einen Blick aufs Teststäbchen zu wagen. Als ich dann doch zurück ins Bad ging, hatte ich schon das Telefon in der Hand, wählte die Nummer meines Mannes Jochen, sagte nur: „Ich bin schwanger. Aber du brauchst nicht zu kommen, es ist nicht von dir.“ Dann rief ich den Kindsvater an. Lutz kam sofort.

Es gibt keine Entschuldigung für das, was passiert ist. Aber eine Erklärung. Bis zu diesem einen Abend hatte es nie einen anderen Mann für mich gegeben als Jochen, meinen Sandkastenfreund. Inzwischen waren wir Eltern zweier Kinder, 6 und 9, die Routine hatte sich in unser Leben geschlichen. Pia und Lutz waren in den letzten Jahren zu guten Freunden geworden. Wir verabredeten uns zum Kochen, zu Familienausflügen. Irgendwann stellte ich fest, dass Jochen mit Pia flirtete. Das machte mich trotzig. Und trieb mich eines Abends dazu, mit Lutz zu schlafen. Ich weiß, das klingt wie in einem schlechten Film. Und genau das war es: schlecht. Weil es gefühllos war.

Am Abend nach dem Testergebnis saßen wir alle zusammen. Jochen, Lutz und Pia redeten auf mich ein: „Das geht gar nicht. Denk an die Kinder.“ Ich war innerlich taub. Eine Taubheit, die mich über manches hinwegsehen ließ. Etwa: dass es finanziell kein Problem gewesen wäre. Dass ich mir immer eine Tochter gewünscht hatte. Am nächsten Morgen brachte mich Pia zu ihrem Gynäkologen. „Schauen Sie besser nicht hin“, sagte er, als er den Ultraschall machte. Am liebsten hätte ich den Abbruch gleich gehabt. Aber bis zum Termin waren es fünf endlose Tage.

Die Ärzte und Schwestern in der Klinik waren nett. Ich bekam ein OP-Hemd an und verschiedenfarbige Socken. Man vergisst nicht, was man trägt, wenn das Leben des eigenen Kindes aufhört. Schon am Nachmittag nach dem Eingriff brach eine große Trauer in mir auf. In den darauffolgenden Wochen schwand meine Lebensfreude. Immer nur diese Fragen. Wie dick wäre der Bauch jetzt? Würden die Jungen sich freuen? Am berechneten Entbindungstermin lag ich mit einem entzündeten Blinddarm in der Klinik. Von der Wöchnerinnen-Station hörte ich Babys schreien. Jeder Schrei ein Stich ins Herz. „Warum willst du dich quälen“, fragte Jochen, als ich ankündigte, ich würde das Ultraschallbild des Gynäkologen anfordern. Als der Brief kam, habe ich das Bildchen genommen und dahin gesteckt, wo es hingehört: in meinen Mutterpass, in dem auch die Daten und Bilder von Max und Theo sind. Ich glaube, in dem Moment gab es erstmals einen Lichtblick in dem Sumpf aus seelischem Schmerz. Längerfristig half mir vor allem das Internet. Es tat mir gut, diesen Satz in einem Forum erstmals aufzuschreiben: „Ich habe drei Kinder.“ Jochen hat mich lange nicht verstanden. Wir standen am Scheideweg, obwohl der Kontakt zu Pia und Lutz längst abgebrochen war. Nicht auszumalen, was passiert wäre, wenn er nicht eines Tages mit dieser Frage gekommen wäre: Ob er mal meine Einträge lesen dürfte? Der Beginn einer neuen Nähe.

„Es tat mir gut, diesen Satz erstmals aufzuschreiben: »Ich habe drei Kinder«“

Inzwischen wäre Sara fünf Jahre alt. An jedem ihrer Geburtstage hat Jochen mir ein kleines Geschenk gemacht. Natürlich quält mich immer noch die Frage, ob wir es nicht doch geschafft hätten. Der Schmerz an Saras Todestag wird wohl nie ganz weggehen. Aber ich habe gelernt, damit zu leben. Auch mit der grotesken Tatsache, dass ein Mensch, der nicht leben durfte, unsere Familie gerettet hat.

*Name von der Redaktion geändert

„Trauer? Albträume? Alles nie da gewesen“

Clara Teichmann*, 44, Kosmetikerin, hatte gerade ein Baby bekommen, als sie wieder schwanger wurde. Ein Abbruch? Für sie die beste Lösung

Noch in der Nacht, nachdem Tim und ich miteinander geschlafen hatten, wusste ich es. Weibliche Intuition. Wie damals, bei unserer Tochter. „Ist dir eigentlich klar, was wir da heute Nacht gemacht haben?“, fragte ich Tim beim Frühstück. Er sah mich irritiert an. Wir hatten ein Kind gemacht, mein Bauch war sich sicher. Ein Kind, zu dem sich mir allerdings, anders als bei Mia damals, kein Bild einstellen wollte. „Quatsch“, meinte ich schließlich, konnte ja gar nicht sein. Ich stillte voll, stillende Mütter werden nicht schwanger. Sagte der Kopf. Und überstimmte den Bauch. Bis ich wieder mal meine vier Monate alte Tochter an der Brust hatte, wie alle zwei Stunden, Tag und Nacht, wie seit Wochen, und merkte, dass irgendetwas anders war. Die Brustwarzen waren so empfindlich. Im Unterleib zog es so. So, wie damals.

Der Test bestätigte, was ich ohnehin wusste. Es folgten Nächte, in denen ich gar nicht erst versuchte, zwischen den zwei Stunden zu schlafen, Nächte, in denen Tim und ich versuchten, die Zukunft konkret zu machen. Wie wäre unser Leben dann? Ich sah mich Windeln schleppen, endlos Brei kochen, dabei immer kraftloser werden. Ich sah auch noch mal die Geburt von Mia – ein 26-stündiger Wehenmarathon mit anschließendem Not-Kaiserschnitt. „Nein“, sagte ich schließlich. „Da gehe nicht nur ich kaputt, das packt die ganze Familie nicht.“ Und das sehe ich bis heute so. Vor allem dem Kind gegenüber wäre es unfair gewesen. Den Kindern gegenüber. Zum Glück hatte ich Tims Unterstützung. „Ich bin bei dir – so oder so“, sagte er.

„Abschied nehmen – wieso? Dazu hätte es zunächst mal ein Willkommen geben müssen“

„Schön, dass Sie da sind“, sagte der Arzt in der Abtreibungsklinik. „Schön.“ Das war mehr als Respekt vor meiner Entscheidung. Das war ein Schritt auf mich zu. Keine Frau, schon gar keine Mutter, macht einen solchen Eingriff schließlich einfach so. Als es so weit war, hielt eine Schwester meine Hand. Eine nette Geste, doch ich hätte auch allein genügend Kraft gehabt. Eine Kraft, die mit Liebe und Mütterlichkeit zu tun hatte. Mit Mia und Tim. Aber nicht mit Abschiednehmen. Wieso auch? Dafür hätte es ja zunächst mal ein Annehmen, ein Willkommenheißen geben müssen. Natürlich wurde ein werdendes Leben beendet, im biologischen Sinn. Aber kein Leben, zu dem es einen Wunsch, eine Herzenskraft gab. Ich sehe das so, bin nicht der Typ, der Dinge verklärt. Darum konnte ich nach dem Eingriff wohl auch tun, wonach ich mich seit Monaten sehnte: schlafen. Fast fünf Stunden lang. Bis Tim mich abholte. Um es sich mit mir und Mia daheim auf der Couch gemütlich zu machen. Eine wunderbare Stimmung. So voller Erleichterung, Zufriedenheit und Glück.

Ich habe mich nie gefragt, was es geworden wäre. Ich habe auch nie einen jener schlimmen Albträume gehabt, die Frauen nach Abtreibungen angeblich haben sollen. Ich habe mein Leben so weitergelebt, wie ich es mir vorgestellt hatte. Mit meinem Mann und meiner Tochter, die inzwischen elf ist und mit ihrer Mischung aus Eigensinn, Klugheit und Offenheit auch als Einzelkind ziemlich gut geraten. Vielleicht gerade wegen dieser bewussten Entscheidung damals. Denn das Nein zur zweiten Schwangerschaft und einige Monate später dann der Entschluss zur Sterilisation haben noch etwas anderes mit sich gebracht: ein Ja zu unserer kleinen Familie. In Zeiten, in denen es um uns herum von Scheidungs-, Erziehungs- und Schuldramen nur so wimmelt, alles andere als eine Selbstverständlichkeit.

*Name von der Redaktion geändert

„Ein Entschluss braucht immer Zeit, um zu reifen“

Wie stark ist die seelische Belastung? Was hilft bei der Entscheidung? Wir fragten Marina Knopf vom Familienplanungszentrum Hamburg

freundin: Was ist häufiger – dass Frauen extrem unter einem Abbruch leiden? Oder dass sie völlig problemlos damit umgehen?

Marina Knopf: Am häufigsten ist ein Mittelweg. Viele Frauen stellen das Geschehene zwar nicht infrage, sind aber dennoch traurig. Ein Teil der Frauen, die zu uns kommen, hätte das Kind unter anderen Lebensumständen bekommen. In so einem Fall ist es ganz normal, dass getrauert wird.

Ist diese Trauer nur eine vorübergehende Phase?

Zahlreiche Studien belegen, dass Frauen in der Regel nach Abbrüchen nicht längerfristig seelisch leiden. Wenn dies aber doch der Fall ist, hat das Gründe. Schwierig wird es meist, wenn die Entscheidung gegen religiöse oder moralische Vorbehalte oder unter großem äußerem Druck gefällt wurde, z. B. der Partner die Frau gedrängt hat. Oder wenn sie eigentlich einen starken Kinderwunsch hat, den sie aufgrund äußerer Bedingungen nicht umsetzen kann.

Wie helfen Sie Frauen bei der Entscheidungsfindung?

Grundsätzlich raten wir, sich Zeit zu nehmen. Wir bieten immer mehrere Gespräche an, machen den Frauen deutlich, dass ihnen ein Prozess bevorsteht. Hilfreich dabei: sich vorstellen, wie das Leben weiterginge, würde die Schwangerschaft ausgetragen. Sich die Zukunft in dem Fall so konkret wie möglich auszumalen. Und dann den Alltag nach dem Abbruch. Oft zeigen solche Fantasiereisen eine erste innere Tendenz auf. Den bislang nicht bewusst gemachten Wunsch nach Zweisamkeit mit einem Säugling vielleicht. Oder andersrum – ein Gefühl, das ganz klar sagt: Für ein Kind ist jetzt kein Platz. Wobei das natürlich keine absoluten Hinweise sind. Wie gesagt: Der Entschluss braucht Zeit, er muss reifen können.

Welche Rolle spielt der Partner?

Eine wichtige! Wir laden die Partner grundsätzlich zur Beratung mit ein. Oft ist nämlich gar nicht geklärt, wie sie zur Entscheidung stehen. Männer sagen lapidar: Entscheide du. Dabei gibt es Frauen, die sagen hinterher: Hätte ich gewusst, dass er sich ein Leben mit Kind grundsätzlich hätte vorstellen können, hätte ich nicht abgetrieben. Oder solche, die meinen: Wäre mir seine innere Ablehnung bewusst gewesen, hätte ich mich nicht so mit dem Entschluss gequält, weil ich gewusst hätte: Wir tragen das gemeinsam. Auch wenn die Entscheidung letztlich – auch gesetzlich – bei der Frau liegt: Die Gefühle und Gedanken des Partners zu kennen, ist eine große Hilfe beim Umgang mit dem Thema.

Was hilft Frauen noch – vorher und hinterher?

Das ist ganz unterschiedlich. Manchen tut es gut, eine innere Zwiesprache mit dem Kind zu führen. Ihm die Gründe zu erklären. Andere schreiben Abschiedsbriefe. Es gibt aber auch Frauen, die sagen: Das ist nichts für mich. In der Beratung spreche ich die Möglichkeiten an, es sind aber nur Angebote. Es gibt in dieser Sache kein „richtig“ oder „falsch“.

Wie sind die Ergebnisse Ihrer Beratungen? Wie viele Frauen entscheiden sich letztlich für, wie viele gegen einen Abbruch?

Etwa 70 Prozent haben sich bereits für einen Abbruch entschieden, wenn sie kommen. Von den verbleibenden 30 Prozent entscheidet sich die Hälfte schließlich für, die andere Hälfte gegen einen Abbruch.

Mal ehrlich: Was macht Sie zufriedener?

Mich macht es zufrieden, wenn ich das Gefühl habe, die Frau ist mit ihrer persönlichen Entscheidung bei sich angekommen. Und das kann so oder so der Fall sein.

Infos und Rat zum Thema:

- 114 500 Schwangerschaftsabbrüche wurden 2008 in Deutschland vorgenommen, davon 2331 nach der 12. Schwangerschaftswoche. In Deutschland bleibt eine Abtreibung bis zur 12. Woche straflos, wenn die Frau zuvor an einer Konfliktberatung teilgenommen hat. In einer späteren Phase der Schwangerschaft ist ein Abbruch nur dann legal, wenn der körperliche oder seelische Gesundheitszustand der Schwangeren gefährdet ist und das Austragen der Schwangerschaft unzumutbar wäre. Seit Mai 2009 ist der Arzt verpflichtet, ein Beratungsgespräch anzubieten. Außerdem müssen zwischen Diagnose und ärztlicher Abbruch-erlaubnis mindestens drei Tage Bedenkzeit liegen.
- Infomaterialien, Kontakte zu Beratungsstellen und ein Diskussionsforum bietet pro familia an (profamilia.de). Austausch mit anderen Betroffenen finden Frauen im Netz unter rahel-ev.de und nachabtreibung.de
- Zum Weiterlesen: „Das Kind, das ich nie geboren habe: Was nach einer Abtreibung geschehen kann“ von Detlev Katzwinkel (Brockhaus, 9,95 Euro); „Traurig und befreit zugleich. Psychische Folgen des Schwangerschaftsabbruchs“ von Marina Knopf (zum Download unter abtreibung.at/pages/Traurig+befreit.html).