



# Verbotene Trauer

## Schatten auf der Seele

### Die psychischen Folgen der Abtreibung

*Dr. Susan Stanford, USA, Psychologin und selbst Betroffene:*

---

*„Ich glaube nicht, dass es irgendjemanden in unserer Gesellschaft gibt, dessen Herz so gebrochen ist, wie die Herzen der Frauen nach einer Abtreibung.“*

---

Abtreibung ist eine Todes-Erfahrung, und sie ist die Erfahrung von Trauer. Wir wissen (jede psychologische Überlegung wird dies bestätigen), welchen katastrophalen Verlust der Tod eines kleinen Kindes für Eltern bedeutet. Ebenso ist bekannt, welchen großen Verlust Frauen nach einer Fehlgeburt zu erleiden haben. Es ist wirklich unverantwortlich, jenen Frauen, die vor einer Abtreibung stehen, nicht bewusst zu machen, dass ihnen das gleiche Leiden bevorsteht. Die gleiche Trauer um den gleichen Verlust, gerade wie nach einer Fehlgeburt, nur noch schlimmer, da sie ja die Entscheidung für die Abtreibung selbst getroffen haben.

Es ist also jene Auffassung absolut unhaltbar, eine Frau könne ein ungeplantes oder ungewolltes Kind ohne weiteres, vor allem aber ohne Konsequenzen, einfach loswerden. Schwerwiegende Konsequenzen kommen da auf sie zu. Und ich spreche nicht von den Konsequenzen aus einer spirituellen Perspektive, sondern vom psychischen Alptraum, der viele Frauen erwartet. Wenn in einer Frau dieser Trauerprozess beginnt, weiß sie einfach nicht, was mit ihr geschieht. Und so versucht sie, ihre Gefühle zu leugnen und sie zu unterdrücken. Solche Frauen spüren und erleben

ihren Verlust, aber sie erlauben sich ihre Trauer nicht, da sie ja den Schritt zur Abtreibung selbst gewählt haben. Und doch bräuchten sie ihre Trauer - verzweifelt nötig hätten sie ihre Trauer.

Doch nirgends wird eine solche Frau die berechtigte Ermutigung erfahren, ihre Trauer auch durchleben zu dürfen. Und nun ist sie tatsächlich hilflos, da sie einerseits innerlich zerrissen ist, andererseits keinen Grund zu trauern erkennt. Um nur irgendwie zurechtzukommen, wird sie dann ein psychologisches Mittel gebrauchen: Sie wird ihre Gefühle verleugnen und unterdrücken.

### Nun ist aber die Psyche von komplizierter Struktur.

Es ist uns nicht möglich, bloß einen Teil unserer Emotionen zu kontrollieren und den übrigen Teil freizugeben. Und während sie also versucht, ihre Traurigkeit und Trauer zu kontrollieren und sie innerlich zu verleugnen, beginnt sie, auch alle anderen Gefühle zu unterdrücken, bzw. sie spürt, da alle anderen Gefühle bereits unterdrückt sind. Und so schirmt sie ihre Gefühle ab, eben auch jene Empfindungen, die für mich Familie charakterisieren: sei es Freude oder Lachen oder einfach das Gefühl von Leben. Wie sie sich nun ihrer Gefühle erwehrt, wie sie versucht, das Gefäß ihrer Empfindungen abzudecken, es gut und fest zu verschrauben, beginnt sie, eine emotionale Isolation zu erleben. Ihre seelische Gesundheit wird in der Folge immer labiler. Es beginnt für sie schwierig zu werden, ihre wichtigsten Beziehungen aufrechtzuerhalten, da sie, was ihre Gefühlswelt angeht, wie erfroren wirkt. Betroffen sind eben jene Gefühle, die für uns alle notwendig sind: Ein gesundes Verhältnis zu den Hauptpersonen unseres Lebens zu bewahren.

In einer Untersuchung wurde herausgestellt, dass sich 70 % der untersuchten Paare innerhalb eines Jahres nach der Abtreibung getrennt haben, ob sie nun verheiratet waren oder nicht. Die Abtreibung war zu einem unausgesprochenen Hindernis in ihrer Verbindung geworden. Der Mann mag die Frau dabei fragen: „Bist du noch immer so empfindlich? Langsam solltest du doch darüber wegkommen. Schieb es jetzt beiseite!“ Aber genau das kann sie nicht, sie versucht es ja, doch es gelingt nicht. Denn sie hat ihre Empfindungen unterdrückt, und unterdrückte Gefühle verschwinden nie. Sie brodeln unter der Oberfläche und kommen auf andere Art wieder hoch. Wenn sie nun spürt, dass ihre wichtigsten Beziehungen zu bröckeln beginnen, werden Depression und Verzweiflung dominieren. Sie müsste eigentlich ihren Gefühlen freien Lauf lassen, sie nicht länger überdecken.

### Versuche, den Verlust zu überwinden

Aber viele Frauen wollen den Grund ihres Leidens nicht wahrhaben, lieber flüchten sie in die unterschiedlichsten Auswege, um nur irgendwie mit diesem Syndrom fertig zu werden, in dem sie jetzt stecken. Manche Frauen werden **hyperaktiv**: arbeiten, arbeiten, arbeiten; nur geschäftig bleiben, damit die Gefühle nicht wiederauftauchen.

Andere Frauen kommen zum **Drogenmissbrauch, Alkohol oder zu Beruhigungsmitteln**, verschreibungspflichtigen Arzneien oder sogar illegalen Drogen. Dies alles, um diesen entsetzlichen Verlust in ihrem Innern irgendwie zu überspielen. Aber ehe sie nicht wirklich ihren Gefühlen Luft gemacht haben, bevor sie nicht ihre Trauer zugelassen und sie verarbeitet haben, werden sie keine Heilung finden.

Ein weiterer Aspekt dieses Syndroms ist bei vielen Frauen **Schlafstörungen**. Entweder leiden sie an Schlaflosigkeit oder an Alpträumen, an **Baby-Alpträumen**. Manche Frauen werden von ihren Erinnerungen andauernd eingeholt, auch tagsüber. Sie können offensichtlich diese gedankliche Beschäftigung mit ihrem Kind nicht abschütteln.

Es gibt aber auch Frauen, die beinahe eine **angstvolle Aversion gegen alles entwickeln, was mit Babys zu tun hat**. Wenn z. B. eine Freundin schwanger wird, will sie nicht beobachten müssen, wie das Baby wächst und sich entwickelt. Sie will nicht sehen, wie diese Freundin wegen des Babys schwerfälliger

wird. So kann es passieren, dass sie auf keinen Fall in die Nähe einer Babyabteilung etwa eines Kaufhauses will, oder dass sie mit Neffen und Nichten nichts mehr zu tun haben will. Sie wird versuchen, sich von allem fernzuhalten, das irgendwie in Verbindung steht zum wachsenden Leben.

Bei manchen Frauen entwickeln sich **zwanghafte Verhaltensweisen**. Inzwischen wissen wir, dass ein solches Zwangsverhalten, ebenso wie beim Alkoholismus oder bei sonstigem Drogenmissbrauch, im Grunde der Versuch ist, eine viel tiefere und viel schmerzvollere Verletzung zu überspielen. Tatsächlich wird manch eine Frau wie von außen zusehen, dass sie dauernd dabei ist, sich zu überessen, wie im Zwang. Oder das Gegenteil ist der Fall, manche Frauen wollen überhaupt nicht mehr essen, da ihre eigene Wertschätzung sehr gering geworden ist.

Manche Frauen suchen sogar **selbsterstörerische, sich selbst strafende Verhaltensweisen**. Entweder bleiben sie in einem Verhältnis, in dem sie missbraucht werden, oder sie werden hochgradig permissiv. Solche Frauen haben das Gefühl, eine intakte, liebende Beziehung und eine erfüllte Geschlechtlichkeit nicht mehr zu verdienen. Und so wechseln sie immer wieder ihre Partner, so, wie wenn sie es sich auf viele Arten beweisen wollten, nichts mehr wert zu sein.

Es gibt auch Frauen, die nach diesem Verlust, den sie offensichtlich nicht ersetzen können, sich für eine Art **Wiedergutmachungskind** entscheiden.

Welche Kombination all dieser Verhaltensweisen es auch geben mag: wenn keine endgültige Befreiung in Sicht ist, werden sehr viele Frauen auf suizidale Ideen und Gedanken kommen, vielleicht sogar Selbstmordversuche unternehmen. Aber wissen wir nicht, dass alle Selbstmordversuche im Grunde Hilfeschreie sind? Dies sind Menschen, die in ihrem Innersten aufschreien, Menschen, deren Seele um jemanden fleht, der hier hilft. Und so ist es eben auch in diesem Fall. Ich glaube nicht, dass eine solche Frau wirklich Selbstmord begehen will, in Wahrheit sehnt sie sich nach Hilfe.

**Was aber ist notwendig, was muss geschehen, um derartig leidenden Frauen wirklich helfen zu können?**

Viele Frauen werden Hilfe bei einem Psychologen suchen. Doch wenn dann der Psychologe sich dieses Syndroms nach einer Abtreibung nicht bewusst ist, dann werden beide eher die Symptome angehen, als eben die eigentliche Ursache. Dann wird eher der Alkoholismus angegangen und nicht der Grund, der sie zum Trinken gebracht hat. Der Grund ist der Verlust eines Kindes.

Und so rate ich als allererstes: **Sie muss trauern**, sie muss den Verlust betrauern und alle Gefühle durchleben, die damit an die Oberfläche kommen: Den Ärger, den Zorn etwa auf den Arzt oder auf irgendjemand anderen, der ihr zur Abtreibung geraten hat. Den Schmerz, die Schuld und eben alle anderen Aspekte des Verlustes, durch all das muss sie durch. Wenn sie nicht vorher schon einmal ermutigt worden ist, die Trauer zu verarbeiten, dann kann es sein, dass sie seit vielen Jahren derartig gequält worden ist. Sie muss die Verneinung durchbrechen, diese Leugnung, in Wirklichkeit ein Kind verloren zu haben. Ich muss diese Lüge immer von neuem anprangern, die behauptet, es sei alles nur Gewebe, es sei nur ein Zellhaufen.

**Die Wahrheit ist: Es ist Leben, von Gott erschaffenes Leben.** Es ist erschaffen, und es ist ein Kind. Sie muss versuchen, das anzunehmen. Nicht weil ich irgendeine Schuld unterschieben wollte, nein, der einzige Grund, je von Schuld zu sprechen, ist die Notwendigkeit, ihr den richtigen Weg zu ihrer Gesundung aufzuzeigen. Darüber hinaus bin ich oft gefragt worden, ob eine Frau von den Folgen einer Abtreibung ausschließlich durch psychologische Hilfe geheilt werden könne, ohne eine religiöse Komponente. Meine Antwort lautet: Nein. Ich glaube nicht, dass eine Abtreibung ganz und gar ausheilen kann ohne die Heilkraft des Glaubens. Ich glaube, es ist allein der Urheber des Lebens, der auch den Verlust des Lebens heilen kann. Der einzige, der völlige Gesundung schenken kann, ist Gott.

Denn dies ist meine feste Überzeugung. Mag auch der Akt des geschlechtlichen Zusammenseins ein Fehler gewesen sein, denkt man dabei an bestimmte Umstände, in die zwei Menschen dadurch hineingeraten: Gottes Schöpfungsakt kann nie ein Fehler sein. Deshalb ist es notwendig, dass viele Frauen, wenn sie erst einmal über ihre Gefühle, über den Verlust ihres Kindes sprechen können, in Wirklichkeit das innere Bild, das sie über die Abtreibung haben, austauschen müssen, sie müssen es sich ersetzen lassen durch das Bild von ihrem Kind, wie es in den Armen Gottes geborgen ist. Ich glaube, Jesus kam, um uns die wahre Liebe zu lehren. Er lehrte uns, wie wir alle wissen, die Hungrigen zu speisen, die Nackten zu kleiden, die Kranken zu heilen und die gebrochenen Herzen aufzurichten.

Ich glaube nicht, dass es irgendjemanden in unserer Gesellschaft gibt, dessen Herz so gebrochen ist wie die Herzen der Frauen nach einer Abtreibung. Wir müssen ihnen die Wahrheit nahebringen, welch großen Hunger nach Heilung sie eigentlich in ihrem Inneren spüren. Und das müssen wir voll Liebe tun, nie, aber auch nie voller Verurteilung.

---

*Wir müssen helfen, die Krankheit ihrer Seele zu heilen.*

---

Wir müssen ihnen helfen, die gebrochenen Herzen aufzurichten. Dazu ist es bitter notwendig, das psychische Drama nach einer Abtreibung auch auszudrücken und es zu benennen; aber dann sich auszustrecken nach der Vergebung Gottes, dem Urheber unseres Lebens; sich danach zu sehnen und darum zu beten. Dadurch werden dann diese Frauen ihr Kind in Gottes Armen erkennen können, dadurch völlige Heilung finden und die Kraft der Vergebung erfahren.

***Siehe auch: Miriam ... warum weinst Du?, Hrsg. Stiftung „Ja zum Leben - Mütter in Not“, CH-8730 Uznach.***