



**Ich bin  
guter  
Hoffnung ...**

**Informationen und Hilfe  
VOR und NACH einem  
Schwangerschaftsabbruch**

Von Ärzten, Psychologen und Betroffenen



**SPUREN IM LEBEN**

## Herausgeber:

Verein Spuren im Leben  
Punzenberg 18, A-4210 Gallneukirchen  
[kontakt@spuren-im-leben.at](mailto:kontakt@spuren-im-leben.at)

Der Inhalt dieser Broschüre ist unter [www.spuren-im-leben.at](http://www.spuren-im-leben.at) in mehreren Sprachen abrufbar und stammt aus dem Buch „**Ich nannte sie Nadine** - Informationen und Hilfe vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch“ (siehe Buchtipps auf S. 29). Darin finden sich noch weitere wichtige Informationen.

Gestaltung: Rossmeissl, [www.rossmeissl.at](http://www.rossmeissl.at)

Bildnachweise:

Cover: fizkes/Shutterstock, S. 3: C. Rossmeissl,  
S. 7: sierrarat/iStock.com,  
S. 9: J-Elgaard/iStock.com,  
S. 12: C. Rossmeissl, S. 14: cglade/iStock.com,  
S. 21: azndc/iStock.com, S. 24: zdenkam/iStock.com,  
S. 25: b-d-s/iStock.com,

*Die Fotos der Bildagenturen sind Symbolfotos,  
die Texte der Artikel bilden nicht die persönlichen  
Umstände der dargestellten Personen ab.*

5. Auflage

Wir verwenden aufgrund der leichteren Lesbarkeit  
die grammatikalisch maskuline Schreibweise.

### Spendenkonto:

Verein Spuren im Leben  
RAIBA Gallneukirchen  
IBAN: AT05 3411 1000 0002 7656  
BIC: RZ00AT2L111

*Der größte  
Vertrauensbeweis  
der Menschen  
liegt darin,  
dass sie sich  
voneinander  
beraten lassen.*

*Francis Bacon*

## Warum diese Broschüre?



### Ich bin guter Hoffnung ...

... bedeutet, ein Kind zu erwarten.

Für viele Frauen ist die Nachricht einer Schwangerschaft ein tief berührender Moment großer Freude. Doch manchmal wird dieses Glück überschattet - vielleicht wegen persönlicher Lebensumstände, fehlender Unterstützung, Angst oder innerer Unsicherheit. In solchen Situationen kann ein Schwangerschaftsabbruch als DER Ausweg erscheinen.

Viele Frauen sagen jedoch im Nachhinein: „Hätte mir jemand Mut gemacht, hätte ich mein Kind bekommen.“

Wir, die Gründerinnen von SPUREN IM LEBEN, wissen, wie sich diese Entscheidung anfühlt - weil wir sie selbst getroffen haben. Und wir wissen auch, wie viel Schmerz und Fragen manchmal erst danach kommen. Erst mit etwas Abstand wurde uns bewusst, wie sehr wir uns damals ehrliche, einfühlsame Begleitung und umfassende Informationen gewünscht hätten.

Aus unseren Erfahrungen - und aus vielen Gesprächen mit betroffenen Frauen, Hebammen und Fachleuten - ist diese Broschüre entstanden. Die folgenden Seiten können und sollen keine persönlichen Gespräche mit der Familie, dem Freundeskreis oder professionellen Beratungsstellen ersetzen. Aber sie möchten wichtige Impulse geben, Mut machen und helfen, Orientierung in einer schwierigen Zeit zu finden.

Birgit, Veronika & Karin

# Übersicht

Warum diese Broschüre?.....	3
-----------------------------	---

## Informationen VOR einem Schwangerschaftsabbruch

Wie die richtige Entscheidung treffen?.....	6
Prüfe dich bis zur letzten Sekunde.....	8
Brief an Nadine .....	11
Ungeplant bleibt nicht ungewollt – den idealen Zeitpunkt gibt es nicht .....	13
Gibt es zu junge Mütter? .....	14
(Ungeplant) schwanger? Wie sag ich's meinen Eltern? .....	15
Pränatale Diagnostik.....	17

## MÄNNER und Schwangerschaftsabbruch

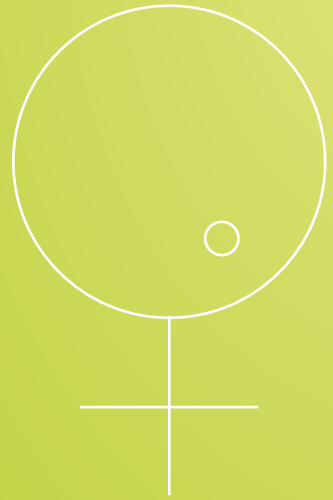
Männer und Schwangerschaftsabbruch.....	20
---	----

## Informationen NACH einem Schwangerschaftsabbruch

So kann wieder Neues entstehen.....	24
Liebevoller Respekt.....	25
Mit der Vergangenheit versöhnen.....	26
Mit sich selbst versöhnen.....	28
Dem Kind einen Namen geben.....	29
Vorbei ist nicht vergessen.....	30
Warum trauert man nach der Abtreibung?.....	31
Selbsthilfegruppen und Kurse zur Aufarbeitung eines Abbruches.....	33
Es gibt neue Wege.....	34

## Kontaktdaten und Finanzielles

Anlaufstellen für Hilfe und Beratung.....	37
Unterstützung in der Kinderbetreuung.....	40
Finanzielle Unterstützungsleistungen.....	40
Herausgabe finanziell unterstützt von.....	41
Statements.....	42



Informationen  
**VOR** einem  
Schwangerschafts-  
abbruch

# Wie die richtige Entscheidung treffen?

## Erfahrungen einer Frauenärztin Prof. Dr. Maria Hengstberger, Wien

*Zu dem Zeitpunkt, als der Schwangerschaftsabbruch straffrei gestellt wurde, habe ich in einem Krankenhaus Frauen beraten, die wegen eines Abbruchs zu uns kamen. Es kamen unglaublich viele Frauen und ich hatte die Aufgabe, sie zu beraten und ihnen Termine zu geben. Das war eine sehr harte Zeit für mich - aber ich habe eine Erfahrung gemacht, die ich gerne weitergeben möchte:*

*Frauen, die genug Zeit hatten, sich den Schwangerschaftsabbruch vor ihrem Eingriff noch einmal zu überlegen, haben sich sehr oft dagegen entschieden. Wenn aber eine Frau erst sehr spät zur Beratung kam und ich ihr sagen musste, dass sie nur noch einige Tage Zeit hätte, so hat sie sich meistens für den Abbruch entschieden.*

sondern geh Schritt für Schritt: einmal in die eine Zukunft - dann in die andere Zukunft. Jedes Mal so weit es geht. Spüre, was an Schö-nem und Hartem auf jedem der Wege auf dich zukommen kann. Das kann dir zu einer Ent-scheidung verhelfen, die nicht nur aus dem Kopf heraus und nicht allein aus dem Gefühl heraus getroffen wird.

Sei ganz ehrlich zu dir selbst, damit all deine Beweggründe, auch jene, die für das Kind sprechen und bei dir im Verborgenen liegen, ans Licht kommen. Meist werden nur jene Fak-toren gesehen, die zunächst für einen Abbruch sprechen.

„Ganz wichtig ist: Triff keine Entscheidung aus einem starken Gefühl heraus! Angst und Zorn vergehen mit der Zeit. Die Hauptsache ist, dass du zu einer Entscheidung kommst, zu der du nachher innerlich auch stehen kannst! Zieh deine besten Freunde zu Rate und den Menschen, der dich am allerbesten kennt - dich selbst.“

## Hilfen zur Entscheidung

Geh in die Zukunft!

Das folgende Vorgehen, um „in die Zukunft zu blicken“, mag dir fremdartig erscheinen, aber es hat schon vielen Menschen geholfen: Zeichne auf einem großen Bogen Papier einen Stamm mit zwei Ästen auf. Der eine Ast steht für die Zukunft mit deinem Kind - der andere Ast steht für die Zukunft ohne das Kind. Nimm dir nun unbedingt so viel Zeit wie nötig ist und geh vom Stamm aus ganz langsam, Schritt für Schritt jeden der Äste entlang und spüre, was auf jedem dieser zwei „Lebensäste“ auf dich zukommt. Geh wirklich beide Strecken entlang, stell es dir nicht nur vor, dass du gehst,

## Aber wie kannst du dir selbst einen Rat geben, wenn du verwirrt bist?

Ich nenne die Methode, die ich in solchen Fäl-len anwende, „Hubschrauber-Methode“: Ich klettere im Geist in einen Hubschrauber und überblicke die Situation: Unter mir sehe ich das Wirrwarr und das Dickicht meines Lebens, aber von hier oben kann ich auch entdecken, dass es dennoch einen Pfad gibt, der vielleicht nur noch 100 Meter entfernt ist und zu einer Stelle führt, wo es Hilfe gibt. Wenn du dort



Unter mir sehe ich das Wirrwarr und das Dickicht meines Lebens, aber von hier oben kann ich auch entdecken, dass es dennoch einen Pfad gibt.

oben bist, siehst du ein Stückchen in die Zukunft. Dies kann dir bei deiner Entscheidung helfen.

## So gewinnst du den Abstand, den du jetzt brauchst!

### **Bewegung**

Nütze jede Gelegenheit, um dich mehr als durchschnittlich zu bewegen. Es genügt schon, einmal um den Häuserblock zu laufen oder ein paar Kniebeugen zu machen. Körperliche Bewegung macht meist auch geistig aktiv!

### **Schlaf**

Deine Klugheit, deine Entscheidungsfähigkeit, deine Tatkraft sind nötig und dein Geist braucht Nahrung. Wenn dein Geist sich „im Kreis dreht“, wirst du immer unruhiger, bis du ganz ausgebrannt und erschöpft bist. Bald kannst du gar nicht mehr denken und auch nicht mehr schlafen. Versuch rechtzeitig so viel zu schlafen, wie es dir nur möglich ist. Wenn du nicht schlafen kannst, frag deinen Arzt wegen einer milden Unterstützung für den Schlaf – möglichst ein natürliches Mittel.

Die Zeit, die du verschläfst, bringst du gut ausgeschlafen doppelt und dreifach wieder herein.

### **Wasser**

Es klingt vielleicht unglaublich, aber gerade in Stress-Situationen ist das Durstgefühl nicht sehr ausgeprägt. Vergiss nie darauf, genügend zu trinken. Trink bewusst zwei bis drei Gläser Wasser – es kurbelt sofort den Kreislauf an.

### **Entspannung – Selbstbelohnung**

Versuch deine Sorgen für eine Weile zur Seite zu schieben und mach dir eine kleine Freude: Iss etwas Gutes, hör ein paar Takte schöner Musik, such vielleicht ein Gespräch mit lieben Freunden oder lies ein paar Seiten eines guten Buches. Die Freude, die du dir selbst machst, ist eine Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit.

Du wirst sehen, dass von einer anderen Perspektive aus sich neue Wege und Möglichkeiten öffnen können.

# Prüfe dich bis zur letzten Sekunde

**Marianne Stummer**  
**Hebamme**

*„Ich habe viele Jahre lang junge Frauen und Familien in Freude und Leid begleiten dürfen und bin nun im Ruhestand. Doch mein Herz gehört noch immer den Schwangeren, den Gebärenden und dem kleinen Wesen Mensch. Ich möchte gerne einige Worte an jene Frauen richten, die sich in einer sehr schwierigen Situation befinden.“*

## Horch in Dich hinein

Eine ungewollte Schwangerschaft ist oftmals ein großer Stress oder sogar ein Schock. Nach der ersten Diagnose vom Frauenarzt, nach den Worten „Sie sind schwanger“ – was empfindet eine Frau in diesem Augenblick? Es kann im Kopf eine große Leere entstehen, ja fast ein Schwindel aufkommen.

„Es ist doch nicht möglich, dass ich schwanger bin!“ ... „Jetzt ist einfach nicht der richtige Zeitpunkt für ein Kind.“

Blitzschnell gehen einem Pläne und Wünsche durch den Kopf. Der Schluss daraus ist: „Nein, noch kein Kind.“ „Warum bin ich überhaupt schwanger geworden, ich habe doch ordentlich verhütet?“ Die Reaktion deiner Umwelt: „Was, jetzt schon ein Kind?“ oder „Schon wieder ein Kind? Was wird aus deinen Plänen, deiner Karriere ...?“ – Also, ein Kind passt nicht ins Konzept. Vielleicht bist du mit deiner Situation ganz allein gelassen. Nun kommt der Gedanke zum ersten Mal: ein Schwangerschaftsabbruch! Vorerst ist es nur ein Gedanke: „Ja, ich habe das Recht dazu, ich kann über meinen Körper selbst verfügen.“ Ja, du darfst

über deinen Körper verfügen. Aber bedenke: Das Kind in dir ist ein eigenständiger Mensch. Mach dir auch bewusst: Du hast auch eine Seele. Du denkst vielleicht: „So viele machen einen Abbruch und da ist auch alles in Ordnung.“ Bist du sicher, dass alles in Ordnung ist?

Als Frau sei dir bewusst, es ist ganz alleine DEINE Entscheidung, die du treffen musst. Keiner kann dich zu einer Entscheidung zwingen.

Ein jeder Mensch, eine jede Frau ist einzigartig. Dein Körper, deine Gefühle, deine Seele, dein Geist sind einzigartig. Auch Mutter zu werden ist einzigartig. Jedes Lebewesen hat das Recht, auf dieser Welt zu sein. Es kommt dir in den Sinn: „Ich trage ja schon einige Wochen neues Leben in mir.“

Horch in dich hinein! Öffne dein Herz und lass deine Gefühle zu. Dein Bauch ist noch flach, aber deine Brüste spannen schon etwas. Das Gefühl der Schwangerschaft darfst du erleben. Du darfst teilhaben an einer ganz besonderen Rolle der Frau. Du horchst in dich hinein: Ja, mein Kind wächst in mir, ich kann es schon im Ultraschall sehen – und es fühlt sich geborgen. Lass auch deine liebevollen Gefühle zu diesem Wesen zu. Ist nicht auch der Funke des Verteidigen-, des Beschützen- Wollens vorhanden?

Du bist Teil des größten Wunders auf dieser Welt. Du darfst mitwirken, darfst es erleben.

Es ist eigentlich nur eine begrenzte Zeit, in der du gebären darfst und kannst. Es ist eine besondere Zeit in einem Frauenleben. Sei dir deiner Schönheit und deines Wertes bewusst. Du bist etwas ganz Besonderes! Es ist sicher eine Aufgabe mit viel Verantwortung, die





Bedenke, es gibt die Zeit danach ...  
 Prüfe dich bis zur letzten Sekunde,  
 ob du es wirklich willst.  
 Du entscheidest und nur DU!

deinen vollen Einsatz erfordert und die nicht immer leicht zu meistern ist. Aber denke einmal, wie viel Glück es bedeutet, so ein kleines Wesen ins Leben begleiten zu dürfen.

## Die Entscheidung

Sei dir immer bewusst: Die Entscheidung triffst letztlich du allein.

Und diese Entscheidung musst du in sehr kurzer Zeit treffen. Mit der Abtreibungspille ist die Zeit der Entscheidung noch kürzer geworden. Bei aller Hilfe und Beratung, die dir gegeben werden kann, bist du es, die die Entscheidung treffen muss – diese Entscheidung kann dir niemand abnehmen. Es darf auch niemand für dich entscheiden, nicht einmal dein Partner oder deine Familie haben dieses Recht. Trotz eines Kindes kannst du deine Ausbildung noch beenden oder deine Karrierepläne weiterverfolgen. Vielleicht mit etwas Verzögerung. Aber was bedeuten einige Jahre früher

oder später? Wichtig ist, dass du gesund an Leib und Seele dein Leben gestalten kannst. Du bist momentan in einem Zustand der Blockade, die fast nicht zu durchdringen ist. Du hast vielleicht über deine Gefühle, über deinen Seelenzustand mit deinem Partner oder deiner Familie gesprochen, aber es kommt nicht DIE Antwort von ihnen, die dich erlösen könnte: „Wir werden es mit dem Kind schon schaffen!“ So wächst die Unsicherheit, du bist in deinen Gefühlen hin und her gerissen.

Es ist wieder einige Zeit vergangen. Zu guter Letzt tendierst du immer mehr zu einer Abtreibung.

In der achten Schwangerschaftswoche ist das kleine Wesen in dir schon circa 4 cm groß: Alles ist schon vorhanden, was ein fertiger Mensch braucht.

Du hast erneut einen Termin bei deinem Frauenarzt. Nach der Frage des Arztes: „Wie geht es Ihnen?“, ist deine Antwort: „Ich bin nicht eingestellt auf ein Kind“ oder „Ich will keine Kinder mehr“. Zu diesem Zeitpunkt meinst du, der Abbruch sei die einzige Lösung. Deine Gefühle und Zweifel hast du vergraben. Der Arzt fragt dich, ob du dir das auch genau überlegt hast, ob du weißt, was das für dein weiteres Leben bedeutet. Aber du wartest jetzt nur auf seine Zustimmung und sein Verständnis. Du willst über dich selbst verfügen. Bist du wirklich so sicher oder ist nicht doch ein Funke der Unsicherheit in dir? Den Eingriff kann man nie wieder rückgängig machen, er begleitet dich ein ganzes Leben. Du möchtest jetzt nur alles schnell erledigt haben, du willst den Schein zur Abtreibung in der Hand haben. Der Arzt wird dir erklären, ein Abbruch ist medizinisch kein Problem, aber es können starke seelische Probleme auftreten.

Horch in dich hinein und lass dich von Freunden, deiner Familie oder Beratungsstellen beraten (finanzielle Hilfen, Fortführung der Ausbildung etc.).

Der Arzt soll deine Vertrauensperson sein – er will es sein. Öffne dein Herz, sei nicht verschlossen, lass deine Gefühle, deine Unsi-

cherheit heraus. Du erwartest Verständnis – das kannst du nur bekommen, wenn du dich öffnest. Deine erste Anlaufstelle für Beratung soll dein Frauenarzt sein. Weiters, wenn du noch unsicher bist, such eine Beratungsstelle auf. Meist haben auch jene Krankenhäuser, wo der Abbruch durchgeführt wird, eine Beratungsstelle.

Fühlst du dich in einer Beratungsstelle nicht richtig verstanden, such eine andere auf.

Es gibt auch frei praktizierende Hebammen, an die kannst du dich auch wenden. Jede gute Hebamme wird bereit sein, mit dir zu sprechen.

Du musst selbst alles für dich tun, es geht um deine Zukunft, deine Gesundheit, dein Leben.

Der Eingriff ist medizinisch kein Problem. Bist du nicht ganz sicher, so springe noch vom OP-Tisch und sage „NEIN“.

Bedenke, es gibt die Zeit danach... Prüfe dich bis zur letzten Sekunde, ob du es wirklich willst. Du entscheidest und nur DU!

## Die Zeit danach ...

Du wachst aus der Narkose auf und denkst, nun ist alles vorbei, ich habe es überstanden.

Dein Leben geht weiter – und doch ist während der kurzen Zeit, als du unter Narkose gestanden bist, alles anders geworden. In deinem Leben hat sich etwas verändert.

Du hast Tropfen bekommen, die du noch einige Tage nach dem Abbruch einnehmen musst, damit sich deine Gebärmutter wieder zusammenzieht. Die Gebärmutter, die schon das kleine Bettchen für dein Kind war, es war schon gut eingerichtet, das kleine Wesen, es hat sich schon wohl gefühlt. In dir kommt eine große Traurigkeit auf. Es geht dir nicht gut, du fühlst dich niedergeschlagen, vielleicht auch deprimiert. Dein Partner, deine Familie und deine Freunde sind lieb zu dir, sie meinen, nun sei alles überstanden und du kannst an deinen Plänen weiterschmieden. Doch du

fühlst keine Freude, keine Lust. Du kannst über deine Traurigkeit nicht sprechen, nicht einmal mit deinem Partner. Du stürzt dich bis zur vollen Erschöpfung in die Arbeit, um deine Gefühle zu betäuben, doch deine Traurigkeit wächst – es kommen die ersten Schuldgefühle. Schlafstörungen treten auf, die Gedanken kreisen immer um einen Punkt. Du verschließt dich. Deiner Familie, deinen Freunden und deinem Partner gegenüber willst du dich so zeigen, wie sie es erwarten. Du versuchst eine Zeit lang alles zu überspielen, bis du mit deinem Seelenzustand am Ende bist. Die Sexualität leidet, du findest keine Freude mehr daran, immer wieder hast du neue Ausflüchte. Du gerätst in Isolation, deine Beziehung zum Partner kommt in eine große Krise, die sogar das Ende eurer Beziehung sein kann. Du machst dir Vorwürfe, du machst insgeheim deinem Partner Vorwürfe.

Du machst allen Vorwürfe, weil dir niemand gesagt hat, wie schwer es nachher ist.

Deine Seele blutet. Außenstehende meinen nur, du bist etwas eigenartig geworden. Niemand kann sonst erkennen, was du alles durchstehen musst. Deine Seele schreit nach Hilfe.

Du hast diesen Schritt gemacht, nun hast du auch die Verantwortung und Pflicht dir gegenüber, dass du kompetente Hilfe suchst. Kein Mensch wird dich verurteilen, weil du nun in dieser Krise steckst.

*„Alles, was ich hier niedergeschrieben habe, kommt von Frauen, die ich betreut habe, die selbst in schwersten Krisen waren. Ich habe bewusst keine persönlichen Schicksale angeführt, denn ich hätte das als Vertrauensbruch empfunden. Ich kenne auch Frauen, die sich in sehr schwierigen Situationen gegen einen Abbruch entschieden haben. Und so durfte ich auch das Glück und die Freude über das Kind mit diesen Frauen erleben.“*

# Brief an Nadine

## Auszug aus dem Buch „Ich nannte sie Nadine“ von Karin Lamplmair

Neun Monate und sechs Tage, nachdem ich DICH, mein Kind, auf die für mich schlimmste Weise verloren habe, jetzt erst hast DU endlich einen Namen bekommen.

Da wir ja verhütet haben – mit einer Spirale – hättest DU uns nicht passieren dürfen. Der Kinderwunsch war abgeschlossen. „... außer es passiert“, war immer meine Antwort auf solch eine Frage. Daran hätte ich festhalten sollen! Wenn ich mit Renate, meiner Freundin, darüber gesprochen hätte, wäre ich den für mich wahren Weg gegangen. Sie kennt mich mein halbes Leben lang und sagte, als ich ihr von meinem Schwangerschaftsabbruch erzählte: „Warum bist du nicht früher zu mir gekom-

men? Das warst nicht du!“ Das stimmt, und ich konnte mir auch nicht vorstellen, dass ICH das war! KEINER – bis auf deinen Vater – hat sich für DEIN Leben eingesetzt. „Fahren wir noch auf Urlaub“, meinte er, denn im nächsten Jahr, wenn DU bei uns wärst, ginge es nicht mehr so einfach. Und als ich von Abtreibung sprach, meinte er: „Und was ist, wenn Patrick oder Sandra etwas zustößt?“ Meine Antwort darauf war: „Patrick und Sandra kann niemand ersetzen.“ Das ist auch richtig! Leider war ich zu „blind“ und zu verschlossen, um zu erkennen, dass DICH auch niemand ersetzen kann.

Hätte mich jemand gefragt, ob ich mir ein Leben ohne PATRICK und ohne SANDRA vorstellen kann, hätte es nur ein klares NEIN als Antwort gegeben. Sie sind ein Teil von uns und unserem Leben – auch DU! Darum ist

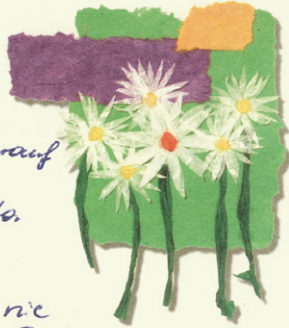
Jetzt, wo ich das schreibe,  
kommt Sandra herein und  
sieht den kleinen goldenen  
Fotorahmen mit den Rosen darauf  
und meint:

„Der ist ja ganz neu, aber da  
ist kein Foto drinnen.“

Leider! – Und es wird auch nie  
eines drinnen sein – nur in Gedanken....

Denn es ist DEIN Fotorahmen.

Aber DU hast einen warmen der zu DIR passt:



NADINE

Eine Freundin erzählte, diese Wärme bedeutet

HOFFNUNG

ein Leben ohne DICH so furchtbar schwer. Ich glaubte lang, auch damals gestorben zu sein, als DU es bist, nur halte ich viel mehr aus als DU. Lange war ich nicht mehr fähig zu leben. Nichts und niemand konnte mir noch Freude bereiten. Meine Negativität traf alles, und ich wünschte mir, nicht mehr zu leben.

Ich war geschwächt, weil ich nicht mehr richtig schlafen konnte. Ich wusste genau, ich hatte die Grenzen meiner natürlichen Ruhephasen überschritten, und durch diesen lange anhaltenden Schlafentzug wurde auch mein Herz stark belastet. Und bevor mein Herz auslässt und ich nicht mehr aufwache – das wollte ich Patrick und Sandra nicht antun – wäre ein vorgeäuschter Autounfall die beste „Lösung“ für alle, war damals meine Meinung.

Und die Wahrheit erfahren, warum, sollte keiner! Doch alle, die danach die Wahrheit erfahren, sagten, sie mögen mich trotz allem genauso; es half mir aber nichts. Ich konnte mich selbst nicht mehr akzeptieren.

Ich wollte davonlaufen – aber vor sich selbst davonlaufen geht leider nicht! Jetzt bin ich froh, sagen zu können: Ich mag mich wieder und ich bin es wert auf dieser Welt zu sein! Auch bin ich dankbar für mein Leben, ich schätze und achte es jetzt wieder sehr, denn ich weiß, es ist unser größtes Geschenk. Klar, man muss sich selbst helfen, aber ohne all die lieben Menschen, die ich kenne und in meiner schwersten Zeit kennen gelernt habe, würde ich nicht das Gefühl einer „gewissen Sicherheit“ haben. Auch wenn ich nicht die Sicherheit für mein Leben habe, bin ich dankbar für alle, die hinter mir stehen. Ehrlich kann ich allen sagen:

**ICH WILL!** Und ich freue mich über jeden neuen Tag.

Wenn ich zuvor dachte: „Was macht es schon, eine Woche mehr oder weniger zu leben“, so kann ich jetzt sagen: JEDE MINUTE länger zu leben ist kostbar! Vielleicht hat mir das passieren müssen, oder war es mir bestimmt, damit



**„... aber da ist kein Foto drinnen.“  
Leider! – Und es wird auch nie eines drinnen sein; nur in Gedanken – denn es ist DEIN Fotorahmen. Aber DU hast einen Namen, der zu DIR passt: Nadine.**

ich aus eigenem Erleben mithilfe zur besseren Aufklärung über die seelischen Probleme, die sich aus so einer Situation ergeben können. Denn ich weiß, ganz viele Frauen leiden darunter, nur zu wenige sprechen darüber.

Jetzt, wo ich das schreibe, kommt Sandra herein und sieht den kleinen goldenen Fotorahmen mit den Rosen darauf und meint: „Der ist ja ganz neu, aber da ist kein Foto drinnen.“ Leider! – Und es wird auch nie eines drinnen sein, nur in Gedanken – denn es ist DEIN Fotorahmen. Aber DU hast einen Namen, der zu DIR passt: **Nadine.**

Eine Freundin erzählte, dieser Name bedeutet Hoffnung. Die Hoffnung, dass es nie wieder ein gebrochenes Herz gibt auf dieser Welt!

Vielleicht hast DU wirklich nur diese zwölf Wochen zum Leben gebraucht, aber DU weißt auch, ich würde alles geben – für DICH!

Auch wenn aus all dem Schrecklichen doch noch etwas Positives geworden ist; für DICH, für mich, und für unsere Familie hätte ich mir eine andere Geschichte gewünscht ...

# Ungeplant bleibt nicht ungewollt - den idealen Zeitpunkt gibt es nicht

**Mag. Martina Fink**  
**Klinische und Gesundheitspsychologin**

Ein Großteil der Schwangerschaften entsteht noch immer ungeplant, doch nicht jede ungeplante Schwangerschaft bleibt unerwünscht. Dies bedeutet aber auch, dass es vorher keine Möglichkeit gab, sich auf die Schwangerschaft und ein Kind vorzubereiten und damit oft schwierige Umstände vorhanden sind. Zu der Zeit, in der die ungeplante und vielleicht auch unerwünschte Schwangerschaft registriert wird, keimt oft der Gedanke und der Wunsch, „all dies ungeschehen zu machen“.

Für eine Entscheidung ist es sehr wichtig, nicht nur die Vernunftgründe zu betrachten. Es wird von der Vorstellung ausgegangen: Für ein Kind soll Platz sein, die Umstände sollen passen und darüber hinaus habe es auch ein Recht, erwünscht und willkommen zu sein. Noch immer kommen viele Kinder nicht geplant und bereits vom ersten Anfang an erwünscht zur Welt.

Für diese Entwicklung gibt die Natur neun Monate Zeit.

Für diese unabänderliche Entscheidung ist es vor allem wichtig, in sich hineinzuhorchen, welche Gefühle vorhanden sind. Man meint aus Verantwortung gegenüber diesem ungeplanten Lebewesen und vielleicht aus Rücksicht dem Partner gegenüber zu handeln. Es wird dabei oft übersehen, welche Bindung sich zu diesem Kind bereits aufzubauen begonnen hat.

Eine Schwangerschaft dem Partner zuliebe abzurechnen, ist eine große Belastung für die Partnerschaft. Ähnliches gilt, wenn in eine Schwangerschaft und ein Kind die Hoffnung gesetzt wird, eine kriselnde Partnerschaft zu retten.

In einer Zeit der Unsicherheit ist vor allem das Gespräch mit dem Partner und/oder anderen Bezugspersonen wichtig. Doch letzten Endes liegt die Entscheidung für oder gegen das Kind allein bei der Frau und damit auch die Verantwortung. Entscheidungen gegen ein Kind, die unter Druck anderer Menschen getroffen wurden, sind erfahrungsgemäß schwerer zu verarbeiten.

Das gilt auch für Haltungen und Einstellungen, die nicht selbst entwickelt wurden, sondern von der Umwelt übernommen worden sind.

In dieser schwierigen Zeit der Unklarheit über die weitere Schwangerschaft ist es wichtig, sich ausreichend Zeit für die Entscheidung zu nehmen, alle Aspekte zu bedenken, wiederholt zu besprechen und auch Beratung von außen in Anspruch zu nehmen.

Für diese unerwartete Situation und schwierige Zeit gibt es dankenswerterweise viele gute fachspezifische Beratungsstellen. Dort wird der Frau, dem Mann und dem Paar die Möglichkeit geboten, in einem neutralen Rahmen alle Sorgen und Ängste zur Sprache zu bringen.

Ebenfalls wird man Sie in der Schwangerschaftsberatungsstelle darüber informieren können, wie und wo Sie die Ihnen zustehenden finanziellen Hilfen beantragen können.



Bist du unter 20 und erwartest ein Baby?

## Projekt Young Mum

Young Mum bietet Begleitung für Jugendliche während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sowie im ersten Jahr mit dem Baby. Die Betreuung der Mädchen umfasst aber auch die Unterstützung und Begleitung bei Problemen mit dem Partner, den Eltern, der Schule oder dem Arbeitgeber.

Jedem der Mädchen steht von Anfang an eine Hebamme zur Verfügung. Diese hat stets ein offenes Ohr für alle Sorgen und Ängste einer Schwangeren. Neben der medizinischen Betreuung steht für die Probleme des Alltags (mit den Eltern, dem Partner, der Schule oder dem Arbeitgeber sowie Zukunftsängste) ein multifunktionelles Team zur Verfügung. Psychotherapeuten, Pädagogen und Sozialarbeiter unterstützen die Mädchen und fangen sie bei Bedarf auf.

Auf Wunsch wird deine Anonymität gewahrt! Alle Angebote sind für dich kostenlos!

Tel. 01/878447311

[www.young-mum.at](http://www.young-mum.at)

# Gibt es zu junge Mütter?

**Mag. Martina Fink, Psychologin**

Oft wird bei Jugendlichen ein Schwangerschaftsabbruch als gute und vernünftige Lösung betrachtet und damit begründet, dass das Leben nicht verbaut wird. Gerade in einem Alter, in dem Mädchen und Jungen selbst noch Unterstützung und die Eltern brauchen, werden sie selbst schon Eltern. Die Verantwortung für das weitere Vorgehen und die Entscheidung wird daher von den Eltern – den werdenden Großeltern – beeinflusst. Auch können große Ängste bestehen, wie die Eltern dazu stehen könnten.

Trotz der eigenen Unterstützungsbedürftigkeit sollten sich diese jungen Frauen und werdenden Mütter ihrer Verantwortung für sich selbst, ihren Körper und ihr Kind bewusst sein.

Nur sie allein können entscheiden, was an und in ihrem Körper passiert und gemacht wird. Es ist und bleibt allein ihre Entscheidung, was weiter passiert.

Es ist nicht wahr, dass hier die Eltern das größere „Wissen“ haben – die Erfahrung einer Schwangerschaft ist immer etwas Einzigartiges – hier zählt keine „Lebenserfahrung“ – das Leben ist im Fluss und immer verschieden.

### VORTRAG:

Prof. Franz Ruppert, Psychologe und Autor, erklärt anschaulich **„Frühes Trauma“** und macht Mann und Frau erst richtig bewusst, was ein Schwangerschaftsabbruch wirklich bedeutet, und wie er sich auf die Psyche auswirkt – ohne moralischen Zeigefinger.



[www.youtube.com/  
watch?v=MK3t6lw4wuI](https://www.youtube.com/watch?v=MK3t6lw4wuI)

# (Ungeplant) schwanger? Wie sag ich's meinen Eltern?

**Christoph Alton,  
Pädagoge & Familientrainer**

Die allermeisten Konflikte in unseren Beziehungen entstehen, weil wir nicht miteinander reden wollen oder nicht reden können. Schon in unserer Kindheit haben wir es nicht gelernt, Gespräche ohne Verlierer zu führen.

Ein weiterer Grund unserer Sprachlosigkeit sind die bisherigen „Verletzungen“, die noch nicht beweint und auf dem Versöhnungsweg angegangen wurden. Wir hüten uns vor neuen „Verletzungen“ und leben unsere Beziehungen, ohne die eigenen Herzsensibilität an- oder aussprechen zu wollen.

Daher soll ein ehrliches Austauschen der je eigenen Gefühle geübt werden. Sich authentisch mitteilen zu dürfen ist ein Anrecht, das jedem Menschen die Chance eröffnet, mit seinen Talenten ausreifen zu können.

Oft steht in den sexuellen Beziehungen primär die emotionale Komponente des Menschen im Vordergrund, während die geistige Ebene der Vernunft und der Verantwortung ausgeschaltet bzw. nachgereicht werden. Genuss und Eigeninteressen sind vorrangig.

Mit Beginn der Schwangerschaft bist Du bereits Mutter.

Am Anfang der Schwangerschaft kommt es zu einer massiven hormonellen Umstellung, die den Körper und die Psyche aufs Muttersein vorbereitet.

Sehr ratsam ist es, sich bei einem Schwangerschaftskonflikt nicht gleich zu positionieren, sondern mit den Eltern zu reden. Zudem ist es wichtig, mit kompetenten Vertrauenspersonen, die außerhalb der eigenen Herkunftsfamilie sind, ein Für und Wider durchzudenken. Denn eine Abtreibung kann nicht rückgängig gemacht werden und vermag ein Leben lang psychische Belastungen hervorzurufen.

Es kann sein, dass Du Dich bisher nicht ehrlich mit Deinen Eltern austauschen konntest.

Sei mutig!

Dieser Gesprächsleitfaden wird nur Gewinner hervorbringen. Probier's! Du wirst sehen, es lohnt sich, auch für Deine Zukunft.

Kläre für Dich ab, mit wem Du (zuerst) sprechen möchtest.

Was sagt Dir Dein Bauchgefühl?

Höre und vertraue auf Deine innere Stimme.

Stelle Dir die Frage: „*Zu wem hab' ich mehr Vertrauen – zur Mutter oder zum Vater?*“

Nicht gleich mit dem Thema beginnen, sondern allgemeine, die Beziehung förderliche, verbindende Fragen stellen: Beispiel Tochter (Tina) und Mutter (M)

## Geschichte:

Tina: Mama, darf ich Dich was fragen?

M: Ja.

Tina: Wie erlebst Du mich, seit ich mit Gerhard befreundet bin?

M: Ich merke, dass ihr sehr verliebt seid.

Tina: Glaubst Du, dass Gerhard der Richtige für mich ist?

M: Das kann ich nach so kurzer Zeit noch nicht sagen.

Tina: Wir lieben uns sehr und ich bin auch ganz glücklich. Seit unserer Beziehung gibt mir der Lebensalltag viel mehr Sinn. Ich denke so oft an ihn, wenn ich in der Schule bin.

M: Ja, schau, dass Du das Lernen nicht vergisst.

Tina: Mama, ich habe meine „Tage“ nicht mehr.

M: Schläfst Du schon mit Gerhard?

Tina: Obwohl ich es nicht vorhatte, haben wir vor drei Wochen miteinander geschlafen.

M: Hoffentlich bist Du nicht schwanger. Hast Du schon einen Schwangerschaftstest gemacht?

Tina: Ja, vor zwei Tagen.

M: Und wie war das Ergebnis?

Tina: Dass ich schwanger bin.

M: Das kann doch nicht sein! Du gehst noch zur Schule! Du verbaust Dir Deine Zukunft. Das kannst Du beenden. Dein Freund ist sicher auch für einen Schwangerschaftsabbruch.

Tina: Er sagt, dass er mir das überlassen möchte, wie ich mich entscheide.

M: Du bist noch viel zu jung und selber noch nicht erwachsen. Ich mache Dir einen Termin aus, dann kannst Du so weiterleben wie bisher.

Tina fühlt sich von allen alleine gelassen und spürt ihre Veränderungen, besonders in der psychischen Befindlichkeit.

## Tina hatte Glück. Die Geschichte ging wie folgt weiter.

Tina geht zum Abtreibungsarzt, um eine Voruntersuchung machen zu lassen und einen Termin für die Abtreibung zu bekommen. Auf dem Weg dorthin begegnet sie einem ehemaligen Lehrer, zu dem sie viel Vertrauen hatte. Sie kommen schnell ins Gespräch und der ehemalige Lehrer verspricht ihr alle Unterstützung, um ein JA zum Kind und letztlich auch ein JA zu der eigenen Zukunft sagen zu können. Als sie nach Hause kommt, sagt sie ihrer Mutter, dass sie sich fürs Kind entscheidet. Die Mutter spürt gleich, dass ihre Tochter sich für ein klares und selbstbestimmtes JA positioniert hat, und hört auf, ihre Tochter pro Abtreibung zu manipulieren.

Das Kind ist auf die Welt gekommen. Auch die frisch gewordene Oma war beim Anblick des neugeborenen Enkelkindes glücklich.

## Empfehlung für das Gespräch mit der jungen Schwangeren

Jeder Einzelne in unserer Gesellschaft ist aufgefordert, seine kollektive Verantwortung wahrzunehmen und für Schwangere in Not da zu sein.

Hilfreich im Gespräch mit Schwangeren sind folgende Merkmale:

1. Beim Zuhören wohlwollend anschauen und nach längerem, wachsamem Zuhören Wertzuschätzendes mit Worten rückmelden.
2. Ruhige Stimme
3. Fragen stellen: „Darf ich Dich was fragen?“ „Weißt Du, was ich an Dir wertschätze?“ „Was würde Dein Herz sagen, wenn alle äußeren Probleme nicht da wären?“
4. Ihr sagen: „Ich bin weiterhin bereit, Dich zu unterstützen, auch nach der Geburt Deines Kindes.“
5. Am Ende des Gesprächs sagen: „Wie sollen wir verbleiben?“ „Hast Du eine Überlegung, die für Dich passt?“

### BUCHTIPP

**Christoph Alton**

## Konfliktgespräche ohne Verlierer



Dieses Buch sowie Vorträge und Interviews als kostenloser Download unter [konfliktgespracheOHNEverlierer.net](http://konfliktgespracheOHNEverlierer.net)



# Pränatale Diagnostik

Die rasante wissenschaftliche und medizinische Entwicklung hat viele neue Diagnosemöglichkeiten hervorgebracht. Die Ärzte und die Gesellschaft, vor allem aber die einzelnen Menschen stehen dadurch vor völlig neuen Herausforderungen und Möglichkeiten der Entscheidung.

Ärzte sind Menschen, die dafür sorgen möchten, dass Menschen so gesund wie möglich sind. Nichts macht einen Arzt glücklicher, als sagen zu können, dass alles in Ordnung ist. Wenn es einen winzigen Verdacht gibt, dass mit deinem Baby etwas nicht stimmen könnte, dann fühlt sich dein Arzt/deine Ärztin dafür verantwortlich, genau nachzuforschen. Er/Sie wird dir und deinem Partner vielleicht zu einer pränatalen Untersuchung raten.

Eine solche Untersuchung wird heute nicht nur Frauen angeboten, die schon ein behindertes Kind geboren haben oder wo es schwere Erbkrankheiten gibt. Oft wird wie eine Selbstverständlichkeit gesagt: „Sie sind ja schon 30 Jahre alt, Sie wollen doch sicher wissen ...“ Der Arzt meint es gut. Aber willst du, will dein Partner nach dieser Untersuchung hören: „Es besteht eine Wahrscheinlichkeit von 20 bis 30 Prozent, dass diese oder jene Erkrankung auftritt.“? Was machst du mit einer solchen Diagnose? Deshalb sei dir bewusst: Auch wenn dein Arzt/deine Ärztin ernst schaut: DU bestimmst, ob eine pränatale Untersuchung durchgeführt wird. Du kannst sagen: „Das will ich nicht.“ Und brauchst es nicht begründen, wenn du nicht willst.

Aber was ist, wenn es schon eine Diagnose gibt, die sagt, dass z. B. das Gehirn deines Babys nicht richtig wächst oder Ähnliches?

Das Wichtigste ist: Auch wenn dein Arzt/deine Ärztin dir zu einem sofortigen Schwangerschaftsabbruch rät – denke dran: Dein Arzt/deine Ärztin will, dass es dir gut geht. Für einen Arzt steht die Frau im Vordergrund,

nicht das Kind. Aber du hast dein Ungeborenes vielleicht schon lieb. Hast schon mit ihm gesprochen. Ihr habt schon Namen ausprobiert. Für dich ist dein Ungeborenes genauso wichtig wie du selbst. Das kann ein Arzt nicht spüren. Das spürst nur du. Glaub deshalb nicht, dass ein Fachmann wie der Arzt, falls er/sie auf einen baldigen Schwangerschaftsabbruch drängt, recht hat. Denn was die seelische Beziehung zu deinem Kind angeht, bist nur du die „Fachfrau“. Dein Arzt glaubt, es geht dir bald wieder gut, wenn die Schwangerschaft vorbei ist – und rät vielleicht deshalb zu einem Abbruch der Schwangerschaft. Du musst hier ganz allein entscheiden – nein, nicht ganz allein – hol dir eine Beratung! Lass dich nicht drängen!

## Beratung hilft, zu einer gut überlegten Entscheidung zu kommen!

Eine ausreichende Bedenkzeit und gute Beratung sind überaus wichtig! Frauen bzw. Paare brauchen viel Zeit, um die veränderte Situation zu realisieren und bewusst, nicht im Schock, zu entscheiden. Bei einer solchen Beratung wird auch gemeinsam darüber gesprochen, wie ein Leben mit einem behinderten Kind aussehen könnte – oder wie eine Geburt eines Kindes ist, das bei der Geburt oder knapp danach stirbt. Hier sprichst du mit Menschen, die wissen, wovon sie reden. Die nichts schönreden, aber die auch wissen, welchen Kummer es bereitet, wenn Frauen vorschnell die Schwangerschaft beenden und es keinen Abschied vom Kind oder kein Leben mit einem guten Gewissen gegenüber dem Ungeborenen gibt. Sie können mit dir auf deine Lebenssituation schauen und helfen, den richtigen Weg

für dich zu finden, ohne dich zu bevormunden. Diese Betreuungsstellen unterstützen dich auch noch nach der Geburt des Babys. Du bist nicht allein.

Und noch etwas solltest du bedenken: Was ist, wenn eine Diagnose falsch gestellt wurde? – Menschen machen Fehler und Computer sind kein Garant für 100 % richtige Aussagen. Du weißt, wie viele Fehler in der Wirtschaft und in der Technik passieren. Wieso solltest du unbedingt allen Vorhersagen glauben? Es geht jetzt nicht darum zu sagen: „Vielleicht ist das Kind ohnehin gesund, dann könnte es ja zur Welt kommen.“ Es geht darum: Dein Baby ist vielleicht nicht wie jedes andere, aber für dein Herz ist es dein schützenswertes Baby und du darfst und sollst hoffen, dass es so gesund wie möglich ist.

Gerade wenn du dich selbst einfach nicht in der Lage fühlst, ein beeinträchtigtes Kind zu betreuen, wenn dein Partner mit dem Gedanken nicht zurechtkommt oder du Angst vor der Reaktion der Familie hast – oder wenn schwere Erbkrankheiten aus der Familie bekannt sind oder aber in der Familie bereits Kinder mit Behinderung versorgt werden müssen und die Lebensumstände keinen Platz für Kinder mit Behinderung zulassen, ist eine Beratung wichtig. Wichtig, um alle FÜR und WIDER abzuwägen. Wichtig, um sich danach noch selbst in die Augen schauen zu können.

Ein beeindruckender Bericht dazu steht im „Jako-o-Familienmagazin“ über die Familie Reiser, die über ihre Tochter mit Down-Syndrom sagt: „Seit sie auf der Welt ist, verzaubert sie alle.“ Für diese Familie war es sofort klar, trotz pränataler Diagnose „Down-Syndrom“ das Kind zu bekommen. Warum? Weil bereits zwei gesunde Kinder auf der Welt waren? Weil beide Elternteile schon Erfahrung mit beeinträchtigten Kindern und Erwachsenen sammeln konnten? Wahrscheinlich war das

persönliche Erleben, wie Eltern beeinträchtigter Kinder ihr Familienleben gestalten können, ausschlaggebend.

Das zeigt, wie wichtig es ist, authentische Informationen zu bekommen. Dazu gibt es zahlreiche Plattformen, Vereine und viele Erfahrungsberichte, die bestimmt weiterhelfen können. Auch die Vorbereitung der Familie auf die Geburt des Kindes ist wichtig. Damit ihre Kinder besser mit dem „Anderssein“ umgehen konnten, zeigt die Familie Reiser ihnen anhand eines Bilderbuches die Geschichte von einem kleinen Hasen, der „anders“ war. Generell versuchte die Familie sehr offen mit dieser Diagnose umzugehen und so konnte auch im Freundeskreis die Angst beim Zusammensein abgebaut werden. Die Familie selbst hat nie schlechte Erfahrungen mit Menschen gemacht, die fragten, warum es Cornelia gibt.\*

Die folgenden Links sind KEIN Ersatz für eine Beratung, aber vielleicht für dich und deinen Partner eine wichtige Unterstützung.

## LINKS:

Informationen zum Thema Down-Syndrom:

[www.ds-infocenter.de](http://www.ds-infocenter.de)  
[www.down-syndrom.at](http://www.down-syndrom.at)

Informationen für Eltern, bei deren Kindern eine schwerwiegende Behinderung diagnostiziert wurde

[www.prenat.ch](http://www.prenat.ch)



Ermutigende Lebensgeschichten auf Mühlviertel TV



Julian (Tar Syndrom) & Manuela (*YouTube-Video*)



Livia (Down Syndrom) mit Mama Andrea & Papa Harald (*YouTube-Video*)

\* Vgl. Kareen Kippert, Jako-o-Familienmagazin, Ausgabe 4/2011, S. 34.



# **MÄNNER** und Schwangerschafts- abbruch

# Männer und Schwangerschaftsabbruch

## Psychotherapeut Robert Karbiner

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass immer wieder Männer, die in meine Praxis kommen auch mit dem Thema einer Abtreibung konfrontiert sind. Zwar kommen Männer in erster Linie in die Therapie, um Symptome wie etwa Burnout, Panikattacken, Probleme im Arbeitsalltag bzw. Beziehungsprobleme behandeln zu lassen und nicht vordergründig wegen eines Schwangerschaftsabbruches. Erst in der Anamnese (= Krankengeschichte) kommt dann zum Vorschein, dass noch ein Kind da gewesen wäre. Das in unserer Kultur geschaffene männliche Bild „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ verhindert, dass Männer ihre tiefen Gefühle wie Schmerz und Trauer in Zusammenhang mit einem nicht geborenen Kind offen ausleben können. Vielmehr wollen sie ihre Partnerin, die eine Abtreibung hatte, unterstützen und nicht mit der eigenen Trauer noch zusätzlich belasten. Diese Erfahrung bestätigt auch Markus Roentgen, Referent für Männerseelsorge, der ebenfalls die Erfahrung macht: „Kaum ein Mann kommt direkt mit diesem Thema in die Therapie. Erst im Rahmen einer Trennungs- und Scheidungsberatung, in Beratung, wo Männer berufliche wie persönliche Lebenskrisen in der Mitte ihres Lebens angehen oder in Seminaren, wenn der Rahmen für die Betroffenen stimmt, wird die Abtreibung völlig unerwartet zum Hauptthema. Die Erfahrung einer abgebrochenen Vaterschaft, die Realität eines abgetriebenen Kindes kommt nach oben ins Wiederbewusstsein – ins Fühlen, in die Trauer, in Schuld- und Wutgefühle, je nachdem, wie es sich im Blick der Männer ereignet hat.“ So kann es laut Roentgen sein, dass Männer lange Zeit nichts von der Abtreibung ihres Kindes wussten, nicht in die Ent-

scheidung einbezogen wurden oder aber die Entscheidung gegen das Kind gemeinsam mit der Partnerin trafen oder mitunter die Partnerin massiv unter Druck setzten, das Kind abtreiben zu lassen. Große Hilflosigkeit macht sich hingegen breit, wenn der Partner keinerlei Möglichkeit hat und quasi hilflos zusehen muss, wenn sich die Partnerin nicht für das gemeinsame Kind entscheidet. Ein betroffener Mann, der sich sehr auf das Kind gefreut und dafür eingesetzt hatte, schrieb an die Arbeitsgemeinschaft „Spuren im Leben“ dazu Folgendes: „Viele Gedanken und Gefühle begleiteten mich lange Zeit: Selbstkritik, Hilflosigkeit, Situationsträume auch noch in der Jetztzeit, der Glaubensfaktor, die Frage, ob die Eizelle sofort nach der Befruchtung schon ein Lebewesen sei oder nicht. Die Liebe zur Partnerin ging, der Kontakt wurde immer weniger. Zurück blieben schwere Kratzer an der Seele, teilweise ein schlechtes Gewissen gegenüber dem Wunder Mensch.“

„Auch der Einfluss von außen – unsere Umwelt – nimmt einen wesentlichen Stellenwert in der Entscheidungsfindung ein. So macht es für Männer wohl einen Unterschied, ob Freunde sie zur schnellen Entscheidung gegen das Kind motivieren, nach dem Motto ‚Schaff dir das vom Hals ...‘ oder ob sie ein ‚Gratuliere, du wirst Vater‘ aussprechen. Selten wird die Abtreibung von den Männern in ihre Biographie aufgenommen, sondern in erster Linie der Partnerin zugesprochen“, erklärt Roentgen. Wie bei den betroffenen Frauen gilt es auch hier, auf die eigenen Gefühle und weniger auf die Empfehlungen aus der Umwelt zu hören.

Wir sind keine gefühllosen Wesen und so ist es für Frauen und Männer sehr wichtig, die Gefühle bewusst wahrzunehmen und auszu-

Oft kommt eine abgebrochene Vaterschaft erst im Rahmen von Beratungen oder Seminaren wieder zu Bewusstsein; zunächst ein Nebenthema, wird sie schließlich zum Hauptthema.



drücken. Das kann im Familien- oder Freundeskreis und/oder in einer Therapie bzw. in einer Selbsthilfegruppe sein.

„Egal wie die Konstellation der Familie aussieht, es ist wichtig, dem abgetriebenen Kind einen Platz zu geben. Also es geht nicht nur darum, es zu verabschieden, sondern es in das Leben zu integrieren,“ rät Rober Karbiner.

### LINK:

#### Save-One-Kurs für Männer:

[www.saveoneeurope.org](http://www.saveoneeurope.org)

Auf dieser Website können sich Männer für einen Kleingruppenkurs zur Aufarbeitung ihrer Abtreibungserfahrung anmelden.

### BUCHTIPP

#### Robert Karbiner, Florian Kobler

### Betriebsanleitung für den Mann



Erschienen im Freya-Verlag.

## VORTRAG



### Johannes Hartl

Philosoph, Theologe, Buchautor, Referent und Web-Videoproduzent

Er zitiert in „Dilemma Abtreibung“ auch einige Passagen

des Liedes „Embryo“ – siehe Spalte rechts.

In der Einleitung zu seinem Video weist er auf ethische Fragen hin, wie z.B.: „Sollte ich einem Menschen, der in Not ist, helfen?“ – „Klar!“

Wenn sich jedoch zwei Werte gegenüberstehen wird um eine Entscheidung gerungen.

Mit seinen tiefgreifenden Gedanken und Argumenten seitens „pro choice & pro life“ möchte er die Herzen bewegen und „eingefahrene Meinungen“ aufweichen und zum Nachdenken anregen. Auch spricht er darüber, ob sich ein Mann über Abtreibung äußern sollte ...



[www.youtube.com/watch?v=cOj5fleiyKs](https://www.youtube.com/watch?v=cOj5fleiyKs)

## MUSIKTIPP

### „Embryo“ – MoTrip

In diesem Lied geht es um vieles, was Männer nach einem Schwangerschaftsabbruch empfinden: Trauer darüber, dass ein einzigartiges Wesen das Licht der Welt nicht erblickte, Schuld-bewusstsein, Selbsterkenntnis, Reue und die Sehnsucht nach diesem Kind kommen zum Ausdruck.

*Hallo Mama, hallo Papa, ihr habt mich gezeugt.*

*Ich höre mit, ihr sprecht Arabisch und ein bisschen Deutsch.*

*Ich war schon da, doch euer Plan drehte sich um euch.*

*Ihr habt es irgendwann erfahren, aber euch nicht gefreut.*

*Wie muss das aussehen, wenn die Sonne durch die Wolken bricht.*

*Ich wollte nur das Licht der Welt erblicken, doch ich sollte nicht ...*

*... wir haben uns eingeredet, dass wir dir nix bieten können.*

*Und wenn ich heute daran denke, bricht es mir das Herz.*

*Du wolltest bleiben, aber leider nahm dich niemand ernst.*

*Du hattest mehr als das Recht, uns dein Gesicht zu zeigen.*

*Wie konnten wir nur so naiv sein und für dich entscheiden.*

*Es bringt mich um, doch ich kann nichts mehr daran ändern.*

*Ich werfe einen Blick in den Kalender.*

*Und damals warst du noch ein Embryo.*

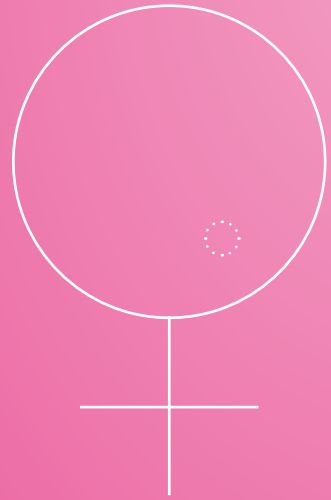
*Ich trage diese Narben nicht umsonst.*

*Du willst leben, doch man gab dir nicht die Chance.*

*Damals warst du noch ein Embryo.*



[www.youtube.com/watch?v=GOeefEv7QzE](https://www.youtube.com/watch?v=GOeefEv7QzE)



Informationen  
**NACH** einem  
Schwangerschafts-  
abbruch

# So kann wieder Neues entstehen

**Mag. Christa Renoldner**  
Psychotherapeutin

Meist wird nach einer Abtreibung nicht mehr über das verlorene Kind gesprochen. Man redet mit niemandem darüber. Aber auch ein Kind, das abgetrieben wurde, ist ein gestorbenes Kind. Viele dieser Kinder werden nicht betrauert, die Eltern verarbeiten ihre Trauer nicht. Viele Frauen, die abgetrieben haben, und Männer, die ihre Frauen dazu gedrängt haben, leiden unter großen Schuldgefühlen. Viele Frauen versagen es sich nach einer Abtreibung selbst, nochmals ein Kind zu bekommen. Ich habe eine Patientin erlebt, die zu Beginn der Wechseljahre in eine schwere depressive Krise geraten ist. Sie hatte in ihrer Jugend ein Kind abgetrieben und danach keines mehr bekommen. Sie klagte: „Hätte ich das Kind doch damals nicht abgetrieben, dann hätte ich jetzt zumindest eines.“

## Depression ist eine häufige Folge von nicht verarbeiteter Trauer.

Oft ist es gar nicht einfach, eine frühere Abtreibung als Ursache einer schweren Depression herauszufinden.

Meist sucht man nach Ereignissen oder Lebensumständen, die kürzer zurückliegen. Manche Frauen empfinden es auch als Bestrafung, wenn sie nach einer Abtreibung lange nicht schwanger werden oder ein Kind mit gesundheitlichen Problemen, zum Beispiel einer chronischen Krankheit, bekommen. Ich



**„Aber jetzt nehmen wir dich wichtig und geben dir einen Platz in unserer Erinnerung.“**

frage PatientInnen immer nach ihrem Familienstammbaum. In diesen trage ich auch tot geborene oder abgetriebene Kinder ein. So werden diese Kinder sichtbar und können auch betrauert werden. Häufig schlage ich den PatientInnen dann ein Abschiedsritual vor. Sie können beispielsweise zum Familiengrab gehen und dort eine Kerze anzünden. Oder ich stelle einen kleinen Stuhl in der Praxis auf. Er symbolisiert das abgetriebene Kind. Zu ihm können die Eltern dann etwas sagen. Zum Beispiel: „Wir haben es damals nicht hinausgesehen, wir haben es nicht besser gewusst, aber wir tragen die Folgen.“ Oder: „Wir haben es leichtfertig getan, das war nicht richtig. Aber jetzt nehmen wir dich wichtig und geben dir einen Platz in unserer Erinnerung.“



## Verantwortung übernehmen für das, was nicht mehr zu ändern ist

Wenn Paare die Verantwortung übernehmen für das, was nicht rückgängig zu machen ist, dann können sie wieder eine gute Liebesbeziehung führen.

Dann können sie zur Ruhe kommen und mit den dauernden gegenseitigen Vorwürfen aufhören, die für lange zerstrittene Paare typisch sind. Jeder soll den Teil der Verantwortung übernehmen, der ihm gebührt. Das kann bei Paaren gleich verteilt sein, aber es kann auch einer die größere Schuld tragen, wenn er den anderen überredet hat. Wenn jeder zu seinem Teil der Verantwortung steht, tritt ein tiefer Ernst ein. Dann sieht man auch ein, womit man den anderen verletzt hat. Dann kann wieder Frieden sein. Auf diesem Boden kann wieder etwas Neues wachsen.

In manchen Situationen sind auch andere Menschen davon betroffen, Verantwortung zu übernehmen, wenn z. B. bei sehr jungen Müttern die Eltern oder „Schwiegereltern“, manchmal auch PädagogInnen oder BeraterInnen die junge Frau zu einer Abtreibung drängten, sodass es erscheinen könnte, als hätte sie gar keine andere Wahl gehabt.

Ganz abgesehen davon, wie man zur Abtreibung steht, Frauen leiden immer mehr, als man gemeinhin annimmt.

Eine Haltung, die Abtreibende an sich und in jedem Fall ächtet, finde ich überheblich. So können nur Leute reden, die selbst nie in existenzieller Not waren. Wenn man jemandem keine Chance gibt, für die eigenen Taten selbst einzustehen, tut man so, als sei man selbst fehlerfrei und stehe über allen.

## Liebevoller Respekt

**Susanne Schießer**  
**Freiberufliche Hebamme**

Seit Jahren ist mir das Thema Schwangerschaftsabbruch ein Herzensanliegen. Meine Erlebnisse mit den Folgewirkungen und jahrzehntelang unerlösten Nöten von verunglückten Schwangerschaften haben meine Arbeit mit Frauen mitgeprägt. In der viel intimeren Hebammen-Mutter-Beziehung bekommen wir die Lebenshintergründe sehr direkt vermittelt.

Bei vielen Müttern bricht erst bei der darauf folgenden Schwangerschaft oder Geburt bewusst oder unbewusst die Problematik mit dem verlorenen Kind durch. Vor allem, wenn dieses nicht „verabschiedet“ wurde.

Nach einigen sehr markanten Erlebnissen bin ich dazu übergegangen, die Mütter darauf anzusprechen. Ohne Anwesenheit der Väter, die in die verdrängte Vergangenheit oft nicht eingeweiht sind.

Mit liebevollem Respekt vor den Schicksalsnöten jeder einzelnen Frau lässt sich dann in Behutsamkeit sehr viel Klärung für die nächste Geburt erreichen.



# Mit der Vergangenheit versöhnen

**Dr. Bernadette Rieder**  
**Theologin und Germanistin**

Vermutlich befinden Sie sich gerade in einer Situation großer Ratlosigkeit, vielleicht Trauer, innerer Leere. Die Erleichterung, die Sie sich von Ihrem Schritt erwartet haben, bleibt aus. Die Zeit vergeht nur langsam, es fehlt Ihnen die Lust am Leben.

Wenn die Gegenwart freudlos erscheint, kann es helfen, in die Zukunft zu blicken: Hoffnung haben, neuen Mut und Vertrauen fassen, Visionen entwickeln, aktiv werden. Ein Rat, den in einer schwierigen Situation viele geben. Wir dürfen aber auch nicht vergessen, in die Vergangenheit zu schauen. Erinnerung kann grausam sein, aber auch wohltuend. Verdrängen und vergessen, das hilft sicher nur für kurze Zeit.

In der Erinnerung aber können wir uns mit der Vergangenheit versöhnen.

Was war, kann zu einem Teil des Ganzen werden, so, dass es unser gegenwärtiges und zukünftiges Leben nicht endlos belastet. Es ist dann etwas, wovon wir wissen, das wir verstehen und bewahren wollen. Und genau das heißt erinnern.

## Sich erinnern heißt wissen wollen.

Wissen, was war, ermöglicht eine Vorstellung davon, was (wieder) sein kann. Das gilt für die dunklen und die hellen Kapitel unserer Geschichte. Wenn wir uns erinnern, müssen wir uns bemühen, aufrichtig zu uns selbst zu sein und möglichst alles in Erfahrung bringen, was zum eigenen Werden gehört. Dieses Wissen

über unsere Vergangenheit hilft zu verstehen, warum alles geworden ist, wie es ist.

## Sich erinnern heißt verstehen wollen.

Das geht aber nicht von heute auf morgen. Erinnerung verändert sich – je nach Laune und Situation kann dieselbe Sache sehr verschieden erinnert werden, ganz abgesehen davon, wie unterschiedlich mehrere Personen dieselbe Sache im Gedächtnis haben. Erinnerung ist nicht statisch, sondern dynamisch. Das Verstehen aus der Erinnerung ist keine mathematische Gleichung, sondern ein Prozess. Mit jeder Erinnerung kann ein bisschen mehr, anders oder besser verstanden werden.

## Sich erinnern heißt bewahren wollen.

Auch das Bewahren ist kein statischer Zug der Erinnerung. Es ist Warnung, Ermutigung, Trost, Trauer und Freude. Vorbei ist nicht vorbei. Das, was wir erlebt und getan haben und was uns widerfahren ist, bleibt Teil unseres Ichs. Erinnernd diese Erfahrungen zu bewahren gibt uns die Gewissheit, jemand zu sein und nicht ständig neu anfangen zu müssen. Das kann auch zur Belastung werden: Wenn traumatische Erlebnisse oder Schulfahrungen nicht und nicht verschwinden wollen. Gerade hier kann aktive Erinnerung nützlich sein: Nicht wegschauen, sondern hinschauen. Nicht tun, als sei nichts gewesen, sondern der Sache das Gewicht lassen, das sie hat. Versuchen die Zusammenhänge zu verstehen, und

herausfinden, welche Erfahrung, welches Gefühl, welches Bild es wert ist, bewahrt zu werden. Schließlich: sich selbst vergeben.

## Sich erinnern heißt aufarbeiten wollen.

Wo gut gewirtschaftet wird, werden Materialreste nicht liegen gelassen oder weggeworfen, sondern aufgearbeitet. Wer im eigenen Leben positiv bilanzieren will, muss das mit den Teilen seiner Vergangenheit tun, die nicht in eine gute Zukunft gehören. Schuld aufarbeiten kann heißen, sich Wege der Wiedergutmachung zu suchen. Es kann heißen, Dinge zu tun, die das Gute, das verletzt wurde, erneuern und stärken. Aus der Erinnerung heraus kann die Motivation entstehen, etwas zu tun, das einen Ausgleich schafft, das Schuld begleicht, sodass unterm Strich wieder das Plus im Leben überwiegt. Man kann nichts ungeschehen machen, aber man kann die zerstörerischen Reste der Vergangenheit aufarbeiten, indem man ihnen lebensfördernde Aktivitäten entgegensetzt.

Es ist gut, genau und umfassend wissen zu wollen, was war. Es ist wichtig für die Gestaltung des gegenwärtigen Lebens, verstehen zu wollen, wie alles gekommen ist. Es ist unverzichtbar für ein heiles, das heißt ganzes Ich, bewahren zu wollen, was dazu gehört.

Es ist hilfreich, Gutes zu tun als Ausgleich für die Last, die man sich in der Vergangenheit aufgeladen hat.

Erinnerung ist kein Steckenbleiben in der Vergangenheit, sondern der Boden, auf dem wir in eine gute Zukunft gehen.

## Anregungen für zukunftsorientierte Erinnerung

### Um zu wissen:

Sammeln Sie alle Dokumente Ihrer Erinnerung in einer Schachtel (z. B. Mutter-Kind-Pass, Ultraschallbild, Entlassungsschein der Klinik, ...) und machen Sie sich Notizen Ihrer Erinnerung. Zu einem späteren Zeitpunkt kann man sich in einem reinigenden Ritual von diesen Dingen trennen.

### Um zu verstehen:

Reden Sie mit anderen, teilen Sie Ihre Erinnerung mit, lassen Sie sich professionell (Psychotherapeutin, Selbsthilfegruppe, ...) helfen.

### Um zu bewahren:

Geben Sie dem verlorenen Kind einen Namen. Malen Sie ihm ein Bild, schreiben Sie ihm einen Brief, pflanzen Sie ihm einen Rosenstock.

### Um aufzuarbeiten:

Tun Sie etwas, das Ihnen anfangs unbequem ist. Schenken Sie einem alten Menschen Zeit, um mit ihm Karten zu spielen, oder einer überanstrengten Mutter, indem Sie für sie mitkochen. Wenn Sie es sich emotional zutrauen, können Sie auch Ihre Hilfe als Babysitterin anbieten, um genau dem Ihre Kraft zu schenken, von dem Sie geglaubt hatten, dass es Ihre Kräfte übersteigt.

# Mit sich selbst versöhnen

## Karin Lamplmair Spuren im Leben

„Erst wenn du dir selbst verzeihen kannst, kannst du auf deinem Weg weitergehen.“

Wie oft kamen abends vor dem Einschlafen die Gedanken an meinen Schwangerschaftsabbruch! Es war schrecklich, wenn die Bilder des Geschehenen vor mir waren. Immer wieder dachte ich: „Warum nur? Wie konnte ich den Abbruch nur machen lassen? Es wird mich immer verfolgen.“ Doch indem ich diesen „Film“ immer wieder zuließ, habe ich das Vorgefallene nicht verdrängt. Aber es war noch ein langer Weg, bis ich mir selbst verzeihen konnte. Heute weiß ich, dass es stimmt, was meine Psychotherapeutin damals zu mir sagte: „Erst wenn du dir selbst verzeihen kannst, kannst du auf deinem Weg weitergehen“. Natürlich weiß ich auch heute noch ganz genau, wie es damals war, aber es verfolgt mich nicht mehr! Ich weiß, dass mir das Zulassen der Erinnerung dabei geholfen hat, meinen Schwangerschaftsabbruch aufzuarbeiten und nicht zu verdrängen.

Aber ohne die Hilfe meiner Psychotherapeutin und ohne die Geduld meiner Freunde, mit denen ich über alles sprechen konnte, hätte ich diesen Weg nie gehen können.

Es ist sehr wichtig einen Menschen zu haben, mit dem Sie über alles sprechen können.

Immer und jederzeit! Einen Menschen, der kein einziges Mal sagt: „Jetzt hast du mir schon so oft davon erzählt, denk doch bitte einmal an etwas anderes. Schau doch endlich nach vor und nicht immer zurück!“

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, wie hilflos sich nahe stehende Menschen fühlen, die einer Frau in ihrem Schmerz helfen wollen.

Es dauerte lange, bis ich aus dem nicht enden wollenden Tunnel der Trost- und Hilflosigkeit herauskam und mir verzeihen konnte. Ich glaube, dass das Leid und der Schmerz auch wie ein Gebet waren, obwohl ich damals nicht fähig war zu beten.

Ich bin allen sehr dankbar für die Zeit, die sie mir geschenkt haben, und auch jenen, die für mich gebetet haben, obwohl ich glaubte, es sei alles umsonst.

Im Nachhinein muss ich sagen: Keine Minute, in der jemand einem anderen Menschen helfen möchte, ist umsonst!

## BUCHTIPP

Jorgos Canacakis

### Ich begleite dich durch deine Trauer



Der bekannte Trauerforscher weist in seinem Buch auf das immense Leidenspotential, das Frauen nach einem Abbruch empfinden können, hin: „Man meint, wenn die Schwangerschaft unterbrochen wird, könnten die Beteiligten anschließend leichten Herzens wieder zur Tagesordnung zurückkehren. (...) An dieser Stelle möchte ich die Sorglosigkeit, mit der das Ganze geplant wird, massiv anklagen. Ich möchte weder für Befürworter noch für Gegner einer Abtreibung Partei ergreifen, aber mich empört die Interessenslosigkeit für die Situation der betroffenen Menschen, die mit dieser Erfahrung leben müssen.“

# Dem Kind einen Namen geben

**Mag. Ingeborg Obereder  
Psychotherapeutin**

Schmerz und Trauer um das verlorene Kind werden leichter überwunden, wenn dieses aus seiner „Unwirklichkeit“ und Namenlosigkeit heraustritt. Die meisten Frauen haben ein Gespür dafür, ob sie einem Buben oder einem Mädchen das Leben geschenkt hätten.

Ich bitte Sie, Ihrem Kind einen Namen zu geben, damit die Beziehung zu ihm konkreter wird. Durch den Namen wird eine Person fassbarer, berührbarer. Das Abschiednehmen von dem verlorenen Kind, das Akzeptieren des Unabänderlichen wird so erleichtert. Rituale, sowohl bei der Verleihung eines Namens als auch beim Abschiednehmen vom betrauten Kind, sind hilfreich.

Eine weitere Möglichkeit wäre, einen schönen Bilderrahmen auszusuchen und aufzustellen. Das Bild in diesem Rahmen fehlt zwar, wie eben auch das Kind fehlt; aber in Ihrem Herzen hat es einen unverlierbaren Platz.

In Ihrem Herzen können Sie dann auch Ihr Kind bei seinem Namen rufen und ihm ein Gesicht und eine Gestalt geben.

## BUCHTIPPS

**Karin Lamplmair**

### Ich nannte sie Nadine Informationen und Hilfe vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch



Lebendig tot fühlte sich Karin Lamplmair nach ihrem Schwangerschaftsabbruch. Ihr wahrhaftiger Bericht darüber erschüttert die LeserInnen – dann aber können sie erleben, wie Karin ihr Herz wieder

öffnet: Sie gibt ihrem abgetriebenen Mädchen den Namen Nadine und schreibt und spricht öffentlich über ihre Erfahrungen, um anderen zu helfen. Sie findet zu neuer Lebensfreude und Gottvertrauen. Die Neuauflage dieses Mutmach-Buches berichtet über Karins weitere Entwicklung und enthält zusätzlich einfühlsame, kompetente Beiträge namhafter Fachleute. Ein unentbehrlicher Ratgeber für Betroffene sowie für alle, die Frauen und Männer vor oder nach einem Abbruch unterstützen wollen.

**Susan M. Stanford**

### Werde ich morgen weinen? Heil werden nach einer Abtreibung



Susan Stanford ist eine Betroffene und litt trotz fundierter Psychologieausbildung und ohne vorher Depressionen gehabt zu haben sehr nach der Abtreibung. In ihrem Buch beschreibt sie ihren Weg der Heilung – heraus aus einer tiefen Depression und einem schweren Trauma.

# Vorbei ist nicht vergessen

**Mag. Martina Fink**

**Klinische und Gesundheitspsychologin**

Reaktionen nach einem durchgeführten Schwangerschaftsabbruch sind so vielfältig und individuell wie wir Menschen. Die Erfahrung zeigt, dass diese Reaktionen in verschiedenen Formen früher oder später in jedem Fall eintreten.

Frauen spüren Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Enttäuschung und Leere, was sich bis hin zu körperlichen Symptomen und Beschwerdebildern entwickeln kann. Je später die Erscheinungsbilder auftreten, umso weniger können sie mit dem eigentlichen Auslöser in Verbindung gebracht werden.

Die Frage, wann der eigentliche Beginn des Lebens ist, beschäftigt Politik, Philosophie, Medizin bis hin zur Psychologie und ist seit jeher von religiösen Anschauungen, kulturellen und ethischen Werten geprägt.

Frauen spüren Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Enttäuschung und Leere, was sich bis hin zu körperlichen Symptomen und Beschwerdebildern entwickeln kann. Je später die Erscheinungsbilder auftreten, umso weniger können sie mit dem eigentlichen Auslöser in Verbindung gebracht werden.

Das heißt, auch Menschen, die sich keiner Konfession zugehörig fühlen, müssen sich ganz persönlich mit der Frage auseinandersetzen, ob und wann sie einen Prozess beenden, in dem ein Kind zu wachsen beginnt. Sich dieser Tatsache zu stellen, dass man einen Lebensprozess beendet hat, ist oftmals der erste heilsame Schritt zum weiteren Umgang.

Je größer der Einfluss von außen war, umso schwieriger ist oftmals die nachfolgende Auseinandersetzung damit.

Es ist wichtig, den Zorn und die Enttäuschung über jene, die zu einem Abbruch beigetragen haben, zuzulassen. Allerdings muss man auch bereit sein, für sein Handeln selbst Verantwortung zu übernehmen.

**Sehr viele Frauen lassen die Gefühle der Trauer, des Verlustes, des Schmerzes und der Schuld nicht zu, da sie sich durch den Abbruch selbst in diese Situation gebracht haben, also „selber schuld“ sind.**

**Für diese Frauen ist es aber wichtig, sich diese Gefühle zu erlauben und Begleitung und Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um das Erlebte verarbeiten zu können.**

Auch Kinder spüren, wenn ihre Mutter nach einem Abbruch traurig ist. Es ist wichtig, ihnen zu vermitteln, dass sie keine Schuld an der Trauer der Mutter tragen.

Kinder können gut damit umgehen, wenn man ihnen sagt, dass man ein Baby verloren hat und nun darüber traurig ist.

Gut trauern und Abschied nehmen kann im Miteinander oftmals besser gelingen. Da viele Frauen mit dem Verlust des Kindes allein sind und auch ihre Umwelt nichts davon weiß, können Vereine wie ZOE und Selbsthilfegruppen eine stützende Trauergemeinschaft bieten.

## BUCHTIPP

**Dr. Heike Wolter**



### Mit Liebe berühren

Erinnerungsalbum für Betroffene nach einem Schwangerschaftsabbruch.

# Warum trauert man nach der Abtreibung?

Foto: Christian Jungwirth



**Prof. Mag. Dr.  
Monika D. Wogroly**  
**Praxis für  
Psychotherapie,  
Paartherapie,  
Sexualtherapie;  
Angewandte  
Philosophie;  
Coaching und  
Beratung**

Ludwig und Margit sind jung und möchten später eine Familie haben - mit mindestens zwei Kindern. Aber noch nicht gleich. In ihrem Lebensplan ist das erst mit Mitte dreißig geplant. Zuerst kommt die Karriere, dann der Hausbau und dann sind Kinder willkommen. So weit, so gut. Doch dann wird Margit ungewollt schwanger. Bleibt nur der Schwangerschaftsabbruch als Lösung. Oder? In meine Praxis kommen immer wieder Einzelpersonen oder Paare vollkommen ratlos und niedergeschlagen - einige Wochen, Monate oder auch Jahre nach einer Abtreibung. Gereizt, impulsiv, wütend, verstört und oft auch depressiv, ohnmächtig, in Trauer. Einvernehmlich hatten Ludwig und Margit nach langem Hin und Her eine Abtreibung beschlossen, nachdem sie überraschend ungewollt schwanger geworden war. Es sei eine Vernunftentscheidung gewesen, erklären die meisten Betroffenen. Und fragen: „Warum sind wir traurig statt erleichtert, wo es doch unser beider Entscheidung und zu diesem Zeitpunkt für unseren Lebensplan die Lösung war?“ Hinsichtlich eines Schwangerschaftsabbruchs gebe ich im Vorfeld zu bedenken, dass es neben der Vernunftentscheidung auch das so wichtige Bauchgefühl gibt. Eine Schwangerschaft ist nicht irgendein Zufallsereignis, sondern Herzessache. Immerhin ist der gesamte

Organismus auf das Wunder eingestellt, einen neuen Menschen zur Entwicklung und schließlich zur Welt zu bringen. Und das ist doch etwas Sagenhaftes, das im Grunde das Äußerste ist, zu dem wir Menschen geschaffen und fähig sind. Eine Beziehung, aber auch Liebe und Sexualität verändern sich auch durch den Entschluss zur Abtreibung. Aber betrachten wir das Phänomen Schwangerschaft bewusst sachlich: In der Bioethik, die gutes von schlechtem Handeln unterscheidet, wird das so genannte Potentialitätsargument dem Utilitarismus des Australischen Philosophen Peter Singers gegenübergestellt. Während Singer in seinem gleichviel berühmten wie berüchtigten Werk „Praktische Ethik“ eher großen Menschenaffen und Delfinen Personenrechte einräumt als Säuglingen der Spezies Mensch, ziehen Anhänger des Potentialitätsargumentes mit praktischen Argumenten gegen die Abtreibung zu Felde: Bereits in der Zygote seien alle Anlagen der späteren Person angelegt. Niemand habe das Recht, die Entwicklung zum neugeborenen Baby und zur späteren Person aufzuhalten. Singer machte Rechte wie auf das Recht auf Respekt vor der Autonomie nicht an der Zugehörigkeit zur Spezies Mensch sondern an Fähigkeiten fest; wie der Fähigkeit, Pläne zu schmieden. Und nun? Nun geht es Paaren wie Margit und Ludwig trotz ihrer autonomen Entscheidung häufig so richtig schlecht. Während Margit sich mit einem im Internet bestellten Stillkissen in ihre stille Trauer zurückzieht, hadert Ludwig damit, auf ihr früher aktives Sexleben verzichten zu müssen. Bei ihrer gemeinsamen Kopfentscheidung übersehen viele, dass man Gefühle nicht dauerhaft abspalten kann. Empfindungen, Gefühle, Emotionen treten auch zeitversetzt zutage. Frauen entwickeln durch die hormonelle Umstellung

in der Schwangerschaft einen natürlichen Beschützerinstinkt gegenüber dem Ungebo-  
renen, was Margit nachträglich schmerzlich  
bewusst wird. Ludwig fühlt sich hilflos und  
überfordert. Beide trauern neben dem verlore-  
nen Kind um das, was sie vorher noch hatten:  
Ein unbeschwertes Liebesleben. Nun braucht  
es viel Zeit und Geduld, die heranrollende  
Emotionslawine zu überstehen. Die Conclusio:  
Es lässt sich schwer in Worte fassen, worum  
Menschen trauern, die sich bewusst und aus  
freien Stücken zur Abtreibung entschließen.  
Aber mir hat bis jetzt wirklich jede betroffene  
Frau von einem Empfinden tiefer Verletztheit,  
innerer Leere und Zerstörung berichtet, auch  
wenn sie es vor der Entscheidung für noch so  
vernünftig hielt, momentan kein Kind zur Welt  
zu bringen. Margits Körper, ihre Psyche und  
auch ihre Partnerschaft brauchen Zeit, um den  
gewaltsamen Abbruch des natürlichen Prozes-  
ses einer Schwangerschaft zu verkraften. Und  
jetzt? Atmen wir nach diesem tiefgehenden  
polarisierenden Thema ein paar Mal tief durch  
und machen uns bewusst, dass dies keine  
reine Kopfsache, sondern immer eine Bauch-  
entscheidung ist. Nicht irgendetwas, das sich  
sachlich erledigen lässt. Etwas ganz Großes,  
das klein beginnt. Eine Herzenssache eben.

## Abtreibungspille Mifegyne® eingekommen?

Wir sind gerne für dich da, wenn du nach  
Einnahme der Abtreibungspille deine  
Entscheidung bereust.

**Hotline – kostenlos und anonym**  
+43 664 8200711 oder +43 810 81 82 83  
Deutschland: 08003699963

[www.abtreibungspille.net](http://www.abtreibungspille.net)

# Selbsthilfegruppen und eines Abbruches

## Mag. (FH) Birgit Hermanutz Spuren im Leben

Vor einigen Jahren war es für mich noch un-  
vorstellbar, an einer Selbsthilfegruppe teilzu-  
nehmen, geschweige denn über den Abbruch  
zu sprechen. Schließlich hatte ich mich selbst  
gegen das Kind entschieden und dieser Schritt  
war auch nicht mehr rückgängig zu machen,  
so sehr ich es mir auch wünschte. Weshalb  
also darüber sprechen und in den Tiefen mei-  
ner Psyche herumbohren – was mir schlicht-  
weg Angst bereitete?

Heute denke ich anders darüber. Vielleicht  
auch deshalb, weil ich mich in den letzten Jah-  
ren sehr viel mit dem Thema beschäftigt habe  
und auch ein anderes Verständnis für Selbst-  
hilfegruppen entwickeln konnte. Die Teilneh-  
merInnen an einer Selbsthilfegruppe schaffen  
sich einen gemeinsamen Raum, den es braucht,  
um Erlebnisse aufarbeiten zu können. Dabei  
kann viel Verständnis und Geborgenheit durch  
Mitbetroffene erfahren werden, was wiederum  
zu einer besseren Bewältigung sehr hilfreich  
sein kann. Was für mich bislang unmöglich  
gewesen war – mir selbst aus ganzem Herzen  
vergeben zu können – erfuhr ich erst durch  
einen „SaveOne-Kurs“, der im Zuge der Selbst-  
hilfegruppe abgehalten wurde. Näheres unter  
[www.saveoneeurope.org](http://www.saveoneeurope.org)

## Schwangerschaftsabbruch nach Vergewaltigung

An diesem Kurs nahm auch G. teil, die schildert,  
dass ein Schwangerschaftsabbruch nach  
einer Vergewaltigung nicht zwangsläufig die  
einzig logische Konsequenz sein muss:

„Mit dem Wissen und der Lebenserfah-  
rung die ich heute habe, würde ich mich für



# und Kurse zur Aufarbeitung

das Kind aus der Vergewaltigung entscheiden und würde es genauso lieben wie meine anderen Kinder.

Die Vergewaltigung hat mich traumatisiert und die Schande und Scham überschattet immer noch mein Leben.

Aber noch viel schlimmer und zerstörerischer sind die Folgen der Abtreibung gewesen. Ich habe nach Jahrzehnten einen Save-One-Kurs gemacht und die Folgen der Abtreibung aufgearbeitet. Die ganzen Wunden und Verletzungen hat Gott geheilt, wofür ich unendlich dankbar bin.“

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe schließt eine Behandlung durch Fachleute nicht aus.

## Selbsthilfegruppe „Spuren im Leben“

Wir sind Mitglied im Dachverband der Selbsthilfgruppen OÖ,  
Tel. **0732/797666**  
**[www.selbsthilfe-ooe.at](http://www.selbsthilfe-ooe.at)**



Selbsthilfegruppe „Spuren im Leben“  
Kontakt: Mag. (FH) Birgit Hermanutz  
Ausbildung in Lebens-, Trauer- und Sterbebegleitung  
**[birgit.hermanutz@liwest.at](mailto:birgit.hermanutz@liwest.at)**

TrauerGEHspräche für Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch in den Bezirken Vöcklabruck und Gmunden.  
Näheres unter **[www.spuren-im-leben.at](http://www.spuren-im-leben.at)**

## Online-Selbsthilfegruppe **[www.nachabtreibung.de](http://www.nachabtreibung.de)**

## SHG Trauernde Eltern und Geschwister

Telefonkontakte werden österreichweit vermittelt und Einzelgespräche können vereinbart werden. Treffen finden im Haus der Frau in Linz statt. Es gibt auch eine Gruppe für betroffene Eltern nach Suizid eines Kindes.

Anmeldung unter Haus der Frau  
Tel. **0732/667026**  
**[info@trauernde-eltern.at](mailto:info@trauernde-eltern.at)**  
**[www.trauernde-eltern.at](http://www.trauernde-eltern.at)**

## Selbsthilfegruppe „Regenbogen“

Von und für Eltern, die ihr Baby nach Abortus, Abtreibung, Fehlgeburt, Totgeburt oder Tod kurz nach der Geburt vermissen  
Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Eltern, Informationen über Bestattungsmöglichkeiten, Trauerphasen, Geschwistertrauer, Rituale usw. im Zentrum Nanaya, 1070 Wien.  
Kontakt: Claudia Tourek,  
Tel. **0 676/6428692**

**[info@shg-regenbogen.at](mailto:info@shg-regenbogen.at)**  
**[www.shg-regenbogen.at](http://www.shg-regenbogen.at)**

Selbsthilfegruppen in verschiedenen Bundesländern werden vermittelt.

## Selbsthilfe-Unterstützungs- einrichtungen in den Bundesländern:

**[https://oekuss.at/selbsthilfe\\_landesebene](https://oekuss.at/selbsthilfe_landesebene)**

# Es gibt neue Wege

## Mag. Veronika Hruska Spuren im Leben

*„Heilen bedeutet mit Liebe zu berühren,  
was wir zuerst mit Angst berührten.“*

*Stephen Levine*

Deine eigene Fruchtbarkeit erscheint dir nach einem Schwangerschaftsabbruch vielleicht wie eine Zeitbombe, die allzu leicht in Form einer weiteren unerwünschten Schwangerschaft hochgehen kann. Deine Fruchtbarkeit macht dir Angst. Sie wird ein Feind deiner Lebenssicherheit, deiner Beziehungen, deiner Sexualität. Die meisten von uns Frauen haben nie – auch in der Schule nicht – gelernt, den eigenen Körper mit den fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen wahrzunehmen. Der erste Schritt ist daher, dass du das Gefühl in dir zulässt: Ich möchte mich selbst als ganzen Menschen anerkennen und spüren können. Der neue Weg beginnt mit der Bereitschaft, in kleinen Schritten daran zu arbeiten:

- **dass du nicht mehr Opfer sein musst, sondern eine eigene Identität hast und dich abgrenzen darfst;**
- **dass du für dein Frausein, deine Sexualität, deine Fruchtbarkeit und deine Gefühle verantwortlich bist.**

Was heißt das nun konkret in Hinblick auf Empfängnisverhütung? Dein Umgang mit der Schwangerschaftsverhütung spiegelt in vielfacher Weise deinen Umgang mit dir selbst. Beim Schwangerschaftsabbruch hat etwas in dir sterben müssen. Daher ist der erste Schritt zu entdecken, wie du mit dir und deiner Fruchtbarkeit umgehen kannst, damit zuerst einmal DU wirklich glücklich damit leben kannst. Von außen, bei Beratungsgesprächen vor dem Schwangerschaftsabbruch, wirst du in der Vor-

stellung unterstützt: Je weniger du selber bei einer Verhütungsmethode tun musst, umso sicherer ist sie. Aber gerade für eine Frau, der es darum geht, dass sie absolut keine Abtreibung mehr möchte, ist es ganz wichtig zu wissen: Kein Verhütungsmittel kann eine Schwangerschaft wirklich verhindern. Wenn eine Frau an fruchtbaren Tagen mit einem Mann Verkehr hat, kann es trotz dieser Mittel zu einer überraschenden Schwangerschaft kommen. Auch die Antibabypille, die Kupferspirale, die Hormonspirale (Mirena), die Dreimonatsspritze, das Implanon, selbst die Sterilisation von Frau oder/und Mann können eine Schwangerschaft nicht völlig ausschließen.

Der Weg, beim Umgang mit der Sexualität die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage zu beachten, ist nicht so einfach. Du brauchst die Unterstützung von dir selbst und vom Partner. Das kann ein weiter Weg sein. Aber dieser Schritt zum Kennenlernen deines Körpers und zum bewussten Hören auf ihn bringt dich deinem Ziel näher: Natürliche Empfängnisregelung ist ein Weg, der Mühe und Einsatz kostet. Wie alles Wertvolle im Leben. Es gibt viele Kursangebote zum Thema Natürliche Empfängnisregelung. Die sympto-thermale Methode ist eine ganzheitliche Methode, die weit über das „tägliche Temperaturmessen“ hinausgeht und auch bei Frauen mit sehr unregelmäßigen Zyklen, nach einer Schwangerschaft oder nach einer Geburt, bei Kinderwunsch sowie auch in den Wechseljahren angewendet werden kann. Auch gut informierte Ärzte kennen diese Methode manchmal nicht und verwechseln sie mit der Kalendermethode „Knaus Ogino“.

Da es sich bei der Natürlichen Empfängnisregelung um eine Methode handelt, bei der man sich ganz genau an bestimmte Regeln halten muss, ist es unbedingt notwendig, dass du diese auch wirklich richtig im Buch „Natur-

liche Empfängnisregelung“ von Josef und Elisabeth Rötzer – oder in einem Kurs – erlernst. Unter der Telefonnummer **07672/23364 (Büro INER)** oder unter [www.iner.org](http://www.iner.org) erfährst du Näheres.

Lass dich nicht davon abhalten, wenn es heißt, die Natürliche Empfängnisregelung sei ja unsicher. Wenn du einen entsprechenden Kurs besucht hast und dich an die Regeln hältst, wirst du erleben, dass die Natürliche Empfängnisregelung sicherer ist als hormonelle und chemisch-mechanische Methoden.

Durch das Wissen um die Vorgänge in deinem Körper wird dir die eigene Fruchtbarkeit immer mehr bewusst. Du verstehst den Rhythmus von fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen, wie er sich bei dir persönlich abspielt. Du weißt, wann du neues Leben empfangen könntest, du weißt aber auch um deine sicher unfruchtbaren Zeiten. Dieses Wissen trägt zur inneren Ruhe bei. Die Auseinandersetzungen mit dem Partner, bis es zu einer echten Gemeinsamkeit in dieser Beziehung kommt, kann langwierig und immer wieder schwierig sein. Aber schreke nicht von vornherein davor zurück. Es gibt so viele Lebensbereiche, wo du von einem Partner Rücksicht auf ein gemeinsames Ziel verlangen kannst. Das Stehen zu dir und deiner Fruchtbarkeit, zu dir und deinen Wünschen in Bezug auf Sexualität und Verhütung ist ganz wichtig. Glaub der Stimme in dir, die sagt, das wäre ein gangbarer Weg. Hör nicht auf jene, die meinen, hier ginge es nur darum, deine Sexualität zu unterdrücken. Es geht um deine Entfaltung als Mensch mit Leib und Seele.

## Die Zuverlässigkeit

Die Zuverlässigkeit einer Methode wird an der Anzahl der überraschenden Schwangerschaften bezogen auf ein definiertes Zeitintervall gemessen. Berücksichtigung findet die prakti-

sche Zuverlässigkeit unter Einschluss von Anwendungsfehlern und nicht die theoretische Zuverlässigkeit. Der üblicherweise benutzte Pearl-Index bezeichnet die „Versagerquote“ einer Methode pro 100 Frauenjahre. Auch wenn die Umlegung nicht ganz exakt ist, können wir uns diese Angaben besser vorstellen, wenn wir sagen: Es handelt sich um die Anzahl der überraschenden Schwangerschaften, die auftreten, wenn 100 Paare eine Methode jeweils ein Jahr lang anwenden.

## Pearl-Index verschiedener Kontrazeptionsmethoden

*Pearl-Index-Tabelle entnommen aus dem Buch von Diedrich, K. (Hrsg.), Gynäkologie und Geburtshilfe, Berlin:*

Methode	Index
Laparoskopische Tubensterilisation	0,09-0,4
Depot-Gestagene (parenteral)	0,03-0,9
Monophasische Kombinations-Präparate, Stufenpräparate	0,1-1,0
Sequenzpräparate	0,2-1,4
Minipille	1
Intrauterinpessar (IUP)	0,14-2
Diaphragma und Spermizid	2-4
Kondom	4-5
Sympto-thermale-Methode	0,8
Basaltemperaturmethode	1-3
Zervixschleimmethode	15-32
Zeitwahl nach Knaus-Ogino	15-40
Portiokappe	7
Chemische Spermizide	12-20
Coitus interruptus	8-38
Keine Kontrazeption	> 80

# Kontaktdaten und Finanzielles

# Anlaufstellen für Hilfe und Beratung

## Frühe HILFEN - österreichweit

Die Frühe Hilfen unterstützen schwangere Personen und Familien mit Kleinkindern im Alter von 0 bis 3 Jahren. Eine Familienbegleiterin bzw. ein Familienbegleiter schaut gemeinsam mit der Familie darauf, was diese braucht. Falls nötig, organisiert sie auch Unterstützung.

[www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at), [www.fruehehilfen.de](http://www.fruehehilfen.de)

## Telefonseelsorge - Notruf 142

in ganz Österreich, ohne Vorwahl, kostenlos, rund um die Uhr

Vertrauliche telefonische Gesprächs- und Kontaktmöglichkeit in schwierigen Lebenssituationen und Krisen. Beratungsstellen in Ihrer Nähe werden vermittelt (Nummer scheint auf keiner Telefonrechnung auf).

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

## Online-Beratung der Telefonseelsorge

[www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at)

## Telefonseelsorge Deutschland

Tel. 0 800/111 0 111 oder 0 800/111 0 222

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

## Telefonseelsorge Schweiz

Tel. 143 ohne Vorwahl

anonym, rund um die Uhr

Beratung per Webmail: [www.143.ch](http://www.143.ch)

## Telefonseelsorge Südtirol

Tel: 0471 052 052 kostenlos rund um die Uhr.

## Beratung Pro Femina

[www.profemina.net](http://www.profemina.net)

Kostenlose Hotline Österreich:

Tel. 008000/606767-0

## Es gibt Alternativen

Beratung für Schwangere rund um die Uhr

Tel. 0 810/818283

vertraulich - kompetent - unabhängig

[beratung@es-gibt-alternativen.at](mailto:beratung@es-gibt-alternativen.at)

[www.es-gibt-alternativen.at](http://www.es-gibt-alternativen.at)

## Online Frauenberatung OÖ

kostenlos, anonym

[www.frauenberatung-ooe.at](http://www.frauenberatung-ooe.at)

## Krisenhilfe OÖ

Tel. 0 732/2177, rund um die Uhr

telefonische Soforthilfe und mobile

Krisenintervention bei kritischen psychischen und sozialen Problemen

[www.krisenhilfeooe.at](http://www.krisenhilfeooe.at)

## Pro mente Austria

Institutionen im Bereich psychische und soziale Gesundheit in Österreich, Auskünfte über regionale Hilfseinrichtungen unter

Tel. 0664/3964333

[office@promenteaustria.at](mailto:office@promenteaustria.at)

[www.promenteaustria.at](http://www.promenteaustria.at)

## EXIT sozial

Psychosoziale Beratung und Begleitung,

Krisenintervention

Angebote: Krisenzimmer

Tel. 0 732/719200

[service@exitsozial.at](mailto:service@exitsozial.at)

[www.exitsozial.at](http://www.exitsozial.at)

## ÜBERBLICK FAMILIEN- BERATUNGSSTELLEN IN ÖSTERREICH

[www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)

### **Aktion Leben in allen Bundesländern**

Beratung, Begleitung und Hilfe bei ungeplanter Schwangerschaft für In- und AusländerInnen, anonym und kostenlos, Beratung auch vor, während und nach pränataler Diagnose und nach einem Abbruch  
Tel. 01/5125221

[info@aktionleben.at](mailto:info@aktionleben.at)  
[www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)

### **Christliche Familienarbeit**

Beratung und Begleitung bei ungewollter Schwangerschaft

Tel. 0664/4516133

[cfa@familienarbeit.at](mailto:cfa@familienarbeit.at)  
[www.familienarbeit.at](http://www.familienarbeit.at)

### **Verein Miriam, Bregenz**

Schwangerschaftsbegleitung

0664/7900014

[office@vereinmiriam.at](mailto:office@vereinmiriam.at)  
[www.vereinmiriam.at](http://www.vereinmiriam.at)

### **OÖ Clearingstelle für kostenfreie Psychotherapie**

Tel. 0800/202533

[www.proges.at](http://www.proges.at)

### **Frauenberatungsstelle Wien**

Beratung bei ungewollter oder belasteter Schwangerschaft, Verlust eines Babys oder psychischen Problemen nach einem Schwangerschaftsabbruch, anonym und kostenlos!

Tel. 0664/2000466

[office@lebensbewegung.at](mailto:office@lebensbewegung.at)  
[www.lebensbewegung.at](http://www.lebensbewegung.at)

### **Save One - Seelsorge nach Abbruch**

10-Schritte-Programm „SaveOne“ zur Heilung von seelischen Wunden nach einem Abbruch für Frauen Männer und Paare österreichweit.

Tel. 0660/1445076

[office@saveoneeurope.org](mailto:office@saveoneeurope.org)  
[www.saveoneeurope.org](http://www.saveoneeurope.org)

### **ZOE Linz**

Telefonische (anonyme) oder persönliche Schwangerschaftsberatung; „Aufbruch nach Abbruch“ - Einzelberatung für Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch (egal wie lange er zurückliegt)

Tel. 0732/778300

[office@zoe.at](mailto:office@zoe.at)  
[www.zoe.at](http://www.zoe.at)

### **OÖ. Familienbund**

Kostenlose, anonyme und unbürokratische Beratung in Krisensituationen sowie bei psychischen Problemen. Beratungsstellen in mehreren Bezirken von OÖ unter:

[www.ooe.familienbund.at](http://www.ooe.familienbund.at)

### **Lichtblick Pregarten**

[familienberatung.pregarten@ooe.familienbund.at](mailto:familienberatung.pregarten@ooe.familienbund.at)

[www.familienbund.at](http://www.familienbund.at)

Tel. 0664/88282161

### **Soziale Initiative Jugend- und Familienbetreuungen in OÖ**

Tel. 0732/7789720

### **Shanaia - Wohngruppe für junge Mütter und Schwangere**

[office@soziale-initiative.at](mailto:office@soziale-initiative.at)

[www.soziale-initiative.at](http://www.soziale-initiative.at)

### **Diakonie-Zentrum Spattstraße, Linz**

Wohngruppe für Jugendliche, Familienberatung

Tel. 0732/349271

[ambulanz@spattstrasse.at](mailto:ambulanz@spattstrasse.at)  
[www.diakonie.at](http://www.diakonie.at)

### **„Waki“ Linz**

Zufluchtsort für Jugendliche (12-18 Jahre) in Krisensituationen, rund um die Uhr

Tel. 0732/609348

[waki@spattstrasse.at](mailto:waki@spattstrasse.at)  
[www.spattstrasse.at](http://www.spattstrasse.at)

**Caritas OÖ – Haus für Mutter und Kind**

Zeitlich begrenzte Wohnmöglichkeit für Schwangere und Mütter mit ihren Kindern in Krisensituationen; gezielte Begleitung durch SozialarbeiterInnen

Tel. **0732/76102332**

[haus.mutter.kind@caritas-ooe.at](mailto:haus.mutter.kind@caritas-ooe.at)

[www.caritas-ooe.at](http://www.caritas-ooe.at)

**Verein für Alleinerziehende und getrennt lebende Eltern**

Beratung und therapeutische Hilfe, Onlineberatung

Tel. **0732/654270**

[beratung@alleinerziehend.at](mailto:beratung@alleinerziehend.at)

[www.alleinerziehend.at](http://www.alleinerziehend.at)

**Schuldnerhilfe**

Unterstützung, um finanzielle Probleme zu lösen, die zum Beispiel die Existenz gefährden (Miete, Strom, Heizung ...)

Tel. **0732/777734**

[linz@schuldner-hilfe.at](mailto:linz@schuldner-hilfe.at)

[www.schuldner-hilfe.at](http://www.schuldner-hilfe.at)

**Plan B – Kindern Schutz und Halt geben**

Beratung für Familien, deren Kinder in einer Pflegefamilie aufwachsen und für Eltern, die ihr Kind zur Adoption freigeben möchten oder freigegeben haben.

Tel. **0732/606665**,

Mo-Do 8-16 Uhr, Fr 8-13 Uhr

[office@planb-ooe.at](mailto:office@planb-ooe.at)

[www.planb-ooe.at](http://www.planb-ooe.at)

**Evangelisches Diakoniewerk, Gallneukirchen**

Familienberatungsstelle im Therapiezentrum  
Beratung für Eltern von Kindern mit Behinderung

Tel. **07235/63251-571**

Mo-Fr 8-12 Uhr

[therapiezentrum@diakoniewerk.at](mailto:therapiezentrum@diakoniewerk.at)

[www.diakoniewerk.at](http://www.diakoniewerk.at)

**Verein Leben mit Down-Syndrom**

Wegbegleitung für Eltern und Betroffene  
Kontakt: Ursula Breuer, Tel. **0650/5139488**  
[www.down-syndrom.at](http://www.down-syndrom.at)

**Frauenhelpline gegen Gewalt**

Tel. **0800/222555** kostenlos rund um die Uhr, österreichweit  
Beratung und Information über Hilfsangebote  
[frauenhelpline@aoef.at](mailto:frauenhelpline@aoef.at)  
[www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)

**Hebammen**

Wenn Sie mit einer Hebamme sprechen wollen, können Sie sich an die angeführten Hebammengremien wenden. Dort nennt man Ihnen gerne Hebammen in Ihrer Nähe.  
[www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)

**Hebammengremium Kärnten**

Christina Kulle, Tel. **0699/17101174**  
[kaernten@hebammen.at](mailto:kaernten@hebammen.at)

**Hebammengremium OÖ**

Tel. **0664/3902392**  
[oberoesterreich@hebammen.at](mailto:oberoesterreich@hebammen.at)

**Verein freier Hebammen, Wien**

Familienberatungsstelle;  
Beratung vor und nach Pränataldiagnostik durch Hebammen  
Tel. **01/4088022**  
[freie-hebammen@hebammenzentrum.at](mailto:freie-hebammen@hebammenzentrum.at)  
[www.hebammenzentrum.at](http://www.hebammenzentrum.at)

**Nanaya**

Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern; u. a. Beratungen zur Natürlichen Familienplanung (NFP) nach der sympto-thermalen Methode und soziale Beratung; Beratung auch vor, während und nach pränataler Diagnostik  
Tel. **01/5231711**  
[rundumgeburt@nanaya.at](mailto:rundumgeburt@nanaya.at)  
[www.nanaya.at](http://www.nanaya.at)

# Unterstützung in der Kinderbetreuung

## Familienhilfe der Caritas

Nähere Informationen bei der Caritas in deinem Bundesland.

## Urlaubsangebote für Alleinerzieher/-innen

z. B. von der Jugendwohlfahrt in OÖ in Zusammenarbeit mit den Kinderfreunden.

[www.kinderfreunde.cc](http://www.kinderfreunde.cc)

## Betreuung von Kindern und Babys

Die Tagesmüttervereine bieten in ganz Österreich leistbare Kinder- und Babybetreuung an. Je nach Einkommen sind die Kosten dafür sozial gestaffelt. Nähere Infos und Weitervermittlung an regionale Vereine unter:

Tel. 0732/6922-7780

[office@aktiontagesmuetter.at](mailto:office@aktiontagesmuetter.at)

[www.tagesmuetter-ooe.org](http://www.tagesmuetter-ooe.org)

## OMADIENST

Der OMADIENST des Kath. Familienverbandes bietet österreichweit als Ergänzung zu den bestehenden Kinderbetreuungseinrichtungen eine flexible, stundenweise Unterstützung an.

Die NannyGranny kommt regelmäßig zu den Kleinen nach Hause und betreut sie in deren gewohnter Umgebung. Information unter

[www.familie.at](http://www.familie.at)

## KiB children care

Verein rund ums erkrankte Kind  
Täglich 24 Stunden für Familien erreichbar:

Tel. 0 664/6 20 30 40

[verein@kib.or.at](mailto:verein@kib.or.at)

[www.notfallmama.or.at](http://www.notfallmama.or.at)

## Verein pro terra – Schutz für deine Kinder

Finanzielle Unterstützung für Familien im Krankheitsfall des Kindes und nach Unfällen

Tel. 07211/20064

[verein@proterra.at](mailto:verein@proterra.at)

[www.proterra.at](http://www.proterra.at)

# Finanzielle Unterstützungsleistungen

Bitte informiere dich neben den staatlichen Förderungen auch über Förderungen in deinem jeweiligen Bundesland.

[www.oesterreich.gv.at](http://www.oesterreich.gv.at)

[www.sozialversicherung.gv.at](http://www.sozialversicherung.gv.at)

Auch Beratungsstellen können dir weiterhelfen.



# Herausgabe finanziell unterstützt von

Dr. Susanne Bogner-Scherrer  
Gynäkologin, Bad Leonfelden

---

Dr. Claus Despigneux  
HNO-Arzt, Gallneukirchen

---

Dr. Andreas Hajek  
Augenarzt, Gallneukirchen

---

Dr. Christoph Prenneis  
Kinderarzt, Gallneukirchen

---

Dr. Franz Roithmeier  
Gynäkologe, Leonding

---

Dr. Michaela Schmölder  
Gynäkologin, Klagenfurt

---

Dr. Roland Teibert  
Alberndorf in der Riedmark

---

Dr. Florian Zach  
Gynäkologe, Gallneukirchen

---

Gemeinde Engerwitzdorf

---

Gemeinde Unterweikersdorf

---

Gemeinde Zwettl an der Rodl

---

Gemeinde Hellmonsödt

---

Gemeinde Spital am Pyhrn

Karoline Postlmayr, Wildkräuterexpertin,  
karolines-kraeuterschatz.at

---

Apotheke Rosenauer  
Urfahr

---

Johannes Apotheke  
Altenberg

---

Druckerei  
Bad Leonfelden



Mühlviertel TV



Solarier  
Katsdorf



## DANKE!

Das Spendenkonto wird kostenlos  
von der RAIBA Gallneukirchen zur  
Verfügung gestellt.

Spenden werden für Druck und Versand  
weiterer Broschüren verwendet.

Konto-Nr. 27656, BLZ 34111  
IBAN: AT05 3411 1000 0002 7656  
BIC: RZ00AT2L111

# Statements

*„Oft genügt eine einzelne Person, die Betroffene in den Arm nimmt. Situationen lassen sich besser meistern, wenn man nicht ganz alleine ist.*

*Aus meiner gynäkologischen Erfahrung heraus weiß ich, dass sich manche Frau anders entschieden hätte, wäre sie nicht ganz alleine mit ihrer Entscheidung gewesen.“*

**Dr. Stephanie Christianus**  
Fachärztin für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe,  
Ärztin für Allgemeinmedizin

*„Meine Chefin hat mir die Broschüre von Spuren im Leben weitergeleitet. Nach der Durchsicht habe ich mir das Buch ‚Ich nannte sie Nadine‘ gekauft. Ich war selber tief berührt von der Ehrlichkeit und Offenheit, wie Frau Lamplmair über die überraschende Schwangerschaft, das Gefühl der Überforderung, den Schwangerschaftsabbruch, die persönlichen Probleme bei der Bewältigung dieses Eingriffs und der Aufarbeitung der seelischen Wunden berichtet. Zuerst wollte ich nur einige Passagen in Unterrichtssequenzen herausgreifen, doch die Schüler waren so betroffen, dass sie gebeten haben, mehr darüber zu hören. Auch die Schüler schätzten den Mut und die Ehrlichkeit, wie Frau Lamplmair über diese Erfahrungen in ihrem Leben erzählt. Und sie haben auch rückgemeldet, dass sie daraus viel für ihr eigenes Leben gelernt haben.“*

**Mag. Cäcilia Gradauer**  
Lehrerin an der Mittelschule  
Hof bei Salzburg

*„Für mich in der Praxis ist die Broschüre ‚Schwangerschaftsabbruch - Informationen und Hilfe für DAVOR und DANACH von Ärzten, Psychologen und Betroffenen‘ eine wichtige Ergänzung für eine umfassende und damit ausreichende Information und Aufklärung einer Frau mit ungewollter Schwangerschaft.*

*Häufig ist einfach die Gewissheit, in Österreich Unterstützung in vielen - speziell finanziellen - Belangen bekommen zu können, ausreichend, um sich nicht gegen einen der bedeutendsten Lebensabschnitte einer Frau, nämlich die Mutterschaft, zu entscheiden.*

*Ich habe in meiner langjährigen Erfahrung noch nie eine Patientin gesehen, die eine Befürwortung der Schwangerschaft im Nachhinein bereut hat, aber leider unzählige Frauen mit sogar ernsthaften psychischen Problemen bei der Verarbeitung eines Schwangerschaftsabbruchs: von Gewissensbissen bin hin zu Depressionen und psychologischen Störungen - besonders bei Ausbleiben einer gewünschten Schwangerschaft. Ich habe sogar erlebt, dass nach einem problemlosen Abbruch in der Jugend erst nach Jahrzehnten eine Lebenskrise als Folge einer unterbrochenen Schwangerschaft auftritt.*

*Für mich ist es daher wünschenswert, dass Frauen vor dem an sich kleinen medizinischen Eingriff ausreichend beraten und auch psychologisch betreut werden.*

**Dr. Thomas Golaszewski**  
Gynäkologe

„In dieser sehr ernst zu nehmenden Problematik kann eine entsprechend aufgearbeitete Broschüre sehr viel Unterstützung geben. Als Entscheidungshilfe und Diskussionsgrundlage bietet sich diese Broschüre daher hervorragend an und schließt damit eine Lücke für Menschen in einer hoch sensiblen Situation.“

**Prof. Univ.-Doz. Dr. Werner Schöny**  
 Facharzt für Psychiatrie und  
 psychotherapeutische Medizin  
 Ehrenpräsident Pro mente ÖÖ  
 und Pro mente Austria

„Mit der Empfehlung des Buches ‚Ich nannte sie Nadine - Informationen und Hilfe vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch‘ und der davon abgeleiteten Broschüre kann ich meinen Klientinnen etwas mitgeben, was ihnen hilft, die richtige Entscheidung zu treffen bzw. sich DANACH mit der Abtreibung auseinandersetzen, weil sie sich durch die Berichte anderer Frauen verstanden fühlen, dazu ermutigt werden, zu ihrer Entscheidung zu stehen und mit der Familie oder Freunden darüber zu sprechen. Dadurch kann ein Trauerprozess beginnen, der sie schließlich mit ihrer Entscheidung aussöhnt. Dies alles unterstützt auch sehr meine Arbeit mit diesen betroffenen Personen. Da meist ein zeitlicher Druck (Frist) besteht, ist es meiner Erfahrung nach sehr wichtig, dass für die betroffenen Frauen einfach und rasch Information zugänglich ist. So befürworte ich sehr, dass diese Broschüre flächendeckend in Arztpraxen, Beratungsstellen, Krankenhäusern etc. aufliegt.“

**Brigitte Brunner-Mahringer**  
 Familientherapeutin

„Ich schätze die Broschüre ‚Ich nannte sie Nadine‘ von Fr. Lamplmair sehr. Sie ist eine gute Entscheidungshilfe in einer sehr problematischen Fragestellung.“

**Dr. Martina Stock**  
 Gynäkologin

„Ich bin in einem öffentlichen Krankenhaus als Psychologin tätig und finde diese Broschüre sehr gut und hilfreich und sie ist für mich eine wertvolle Unterstützung bei meiner Arbeit.

Sie eignet sich auch sehr gut zum Auflegen, denn sehr wenige suchen zuerst ein Gespräch.“

**Mag. Martina Fink**  
 Klinische und Gesundheitspsychologin

„In meiner Ordination lag die Broschüre ‚Ich nannte sie Nadine‘ seit dem ersten Erscheinen 2002 stets zur freien Entnahme auf und wurde jeder Patientin, die mit diesem Problem zu mir kam, nach entsprechender Aufklärung, zur weiteren Entscheidungshilfe mitgegeben.

‚Ich nannte sie Nadine‘ sollte in allen Institutionen und Ordinationen, die sich mit diesen Problemen beschäftigen, aufliegen. Viel Erfolg für Ihre Arbeit! Die Frauen werden es Ihnen danken.“

**MR. Dr. Eugen Ogris**  
 Gynäkologe

# ErMUTigung für seelische ERSTE HILFE

Jedem Leben HALT geben -  
dazu braucht es  
DICH und MICH



Ungeplant. Gewollt.

Schön, dass es Dich gibt!

Vieles  
in unser  
aller Leben  
verläuft  
nicht nach  
(unserem) Plan.

Jede Veränderung -  
wie etwa eine Verletzung  
nach einem Unfall, der Verlust  
eines geliebten Menschen, eine  
Krankheit oder eine ungeplante  
Schwangerschaft - kann Sorgen und Ängste  
auslösen.



SPUREN IM LEBEN

SPUREN IM LEBEN will vor allem dann Mut machen, wenn  
ein Überraschungsbaby an die „Herzenstür“ klopft. Da ist seelische  
ERSTE HILFE und Unterstützung besonders wichtig.

Auch deine ermutigenden Worte hinterlassen Lebens-Spuren!

Hilfreiche Infos und Erfahrungen von ÄrztInnen, PsychologInnen und Betroffenen  
findest du in dieser Broschüre und unter

[www.spuren-im-leben.at](http://www.spuren-im-leben.at)