

Zur freien Entnahme

Nach Abtreibung

Informationen
über mögliche Folgen
und Hilfen zur
Aufarbeitung

saveone
europe

„Abtreibung und die (manchmal lebenslangen) Folgen werden oft totgeschwiegen. Die Behauptung der Abtreibungslobby, dass es keine posttraumatische Belastungsstörung durch Abtreibung (=Post-Abortion-Syndrom) gäbe, ändert jedoch nichts am Leid der Frauen. Totschweigen und die Verdrängung ins Unterbewusstsein verleiten Frauen in Konfliktschwangerschaften, in einer Abtreibung einen Ausweg aus ihrer Situation zu suchen.

SaveOne zeigt nicht nur einen Weg aus den oft jahrelangen seelischen und körperlichen Nöten zu Heilung und Vergebung, sondern bringt auch die potentiellen Folgen einer Abtreibung ans Licht und kann Frauen in Konfliktschwangerschaften vor einer fatalen Fehlentscheidung bewahren.“

Ass.-Prof. Dr. Wolfgang Machold

Inhalt

Editorial.	4
Einleitung	5
Jaquelines Geschichte.	6
Kathrins Geschichte	8
Petras Geschichte.	9
Das Post-Abortion-Syndrom.	12
Phasen der Verarbeitung.	15
Männer & Schwangerschaftskonflikt.	17
SaveOne	21
Wissenschaftliche Erkenntnisse	26
Anlaufstellen für Hilfe & Beratung.	32

Herausgeber

SaveOne Europe
Sonja Horswell
Rasumofskygasse 1/8
A-1030 Wien
Telefon: +43 (0) 1/408 62 88
Fax: +43 (0) 1/408 91 92
Mobil: +43 (0) 664/2000 466
office@saveoneeurope.org
<http://www.saveoneeurope.org/>

Gestaltung: Julia Zebedin
Redaktion: Insa Brewer
Lektorat: Evi Breunig

1. Auflage

Spendenkonto

Empfänger:

Österreichische Lebensbewegung

Verwendungszweck:

SaveOne Europe

IBAN-Code:

AT 854443022121320000

BIC-Code: VBOEATWWWRN

Träger des internationalen Dienstes SaveOne Europe ist der gemeinnützige Verein Österreichische Lebensbewegung.

Weitere Informationen unter www.lebensbewegung.at .

Die Österreichische Lebensbewegung verfügt über das Spendengütesiegel.

Seit 29. Juni 2011 sind Ihre Spenden steuerlich absetzbar.

Unsere Registrierungsnummer lautet SO2159.





Eine ungeplante Schwangerschaft kann für die betroffenen Frauen und Männer ein großer Schock sein. Kinder brauchen Zeit und Raum und Geld – das sollte doch

gut geplant und vorbereitet sein! Wenn die Schwangerschaft festgestellt wird, hat man dazu scheinbar zu wenig Zeit – zu wenig Zeit zum Umplanen und vor allem zum Umdenken. Der „Schock“, der sich womöglich in einem ebenfalls unvorbereiteten Umfeld (Familie, Freunde) ausbreitet, kann zu übereilten und vorschnellen Entscheidungen führen.

Diese Broschüre soll dazu beitragen, Sie über die Folgen eines Schwangerschaftsabbruchs möglichst umfassend zu informieren, bevor Sie diese schwerwiegende Entscheidung treffen.

Dazu möchten wir Ihnen die möglichen Folgen einer Abtreibung darlegen, einige wissenschaftliche Erkenntnisse deutlich machen, aber auch Männer und Frauen zu Wort kommen lassen, die ihre eigene wahre Geschichte zu diesem Thema erzählen.

Wenn Sie die Folgen eines Schwangerschaftsabbruchs unvorbereitet getroffen haben, Sie versuchen, Symptome zuzuordnen oder mit negativen

Gedanken oder Gefühlen zurechtzukommen, so sei Ihnen zunächst gesagt: Sie sind nicht allein. Und: **Es gibt immer Hilfe.** Ein bewährtes Programm zur Heilung von Abtreibungswunden ist „SaveOne“, das wir Ihnen ebenfalls auf den nächsten Seiten vorstellen wollen.

Bitte scheuen Sie sich nicht, in jedem Fall unverbindlich und nach Wunsch anonym Anlaufstellen für Hilfe und Beratung in Anspruch zu nehmen! Auch ich habe das getan – und das war eine meiner besten Entscheidungen.

Ihre Mag. Petra Plonner,
Vizepräsidentin der Österreichischen Lebensbewegung

Liebe Leser,

Sie haben diese Broschüre zur Hand genommen, weil Sie mehr über die möglichen Folgen einer Abtreibung, diesbezügliche Hilfsangebote oder SaveOne erfahren möchten. Vielleicht gehören Sie zu den vielen Menschen, die eine Abtreibung erlebt haben oder in irgendeiner Form daran beteiligt waren, und die jetzt an Albträumen, Depressionen, Schmerz oder Schuldgefühlen leiden. Vielleicht denken Sie, Sie „dürften“ diese Gefühle gar nicht haben. Vielleicht glauben Sie, Sie sind die einzige Person, der es so geht. Sie haben schon alles Mögliche versucht, um sich besser zu fühlen, aber die Wunde in Ihrem Inneren hört nicht auf wehzutun. Lassen Sie mich Ihnen sagen: **Sie sind nicht allein!**

SaveOne ist ein Aufarbeitungsprogramm für Menschen nach einer Abtreibungserfahrung. In zwölf Wochen durchlaufen die TeilnehmerInnen zehn Schritte, die nach biblischen Prinzipien aufgebaut sind. Doch ganz egal, ob Sie mit dem Glauben „etwas am Hut“ haben oder nicht – SaveOne bietet Ihnen die Möglichkeit, Wiederherstellung Ihres verletzten Herzens und der kranken Emotionen durch Jesus zu erlangen. Selbstverständlich arbeiten wir



bei SaveOne auch mit Psychologen, Psychotherapeuten und Pastoren zusammen.

Einige Geschichten von Frauen und Männern, die einen SaveOne-Kleingruppenkurs durchlaufen haben, haben wir für Sie zusammengetragen, **damit Sie ermutigt werden, nicht länger das Trauma zu verdrängen, sondern sich Ihrem Schmerz zu stellen und Heilung zu finden.**

Leiden Sie nicht weiter im Stillen! Diese Broschüre soll Sie darin bestärken, einen (weiteren) Schritt in Richtung Aufarbeitung des Erlebten zu gehen. Wenn Sie Hilfe in diesem Bereich brauchen, melden Sie sich bei einer SaveOne-Anlaufstelle zu einem unverbindlichen Erstgespräch oder bei einer im Anhang erwähnten Beratungsstelle. Es ist nie zu früh oder zu spät – selbst Jahrzehnte nach Ihrer Abtreibung ist Heilung noch möglich!

Ein Neubeginn wartet auf Sie!

Ihre Sonja Horswell
SaveOne Europe Director
1030 Wien
office@saveoneeurope.org
Helpline: +43 (0) 664 2000 466

„SaveOne ist ein überaus wertvoller Dienst an Frauen, die nach einer – freiwilligen oder erzwungenen – Abtreibung an den seelischen Wunden oft über Jahrzehnte leiden. Manchmal ist ihnen das gar nicht bewusst, weil es tief verdrängt wurde. Leider ist es aber so, dass alles Verdrängte irgendwann und irgendwie wieder an die Oberfläche kommt. Wenn die Seele sich nicht melden darf, dann kommt es über den Körper an die Oberfläche – wir werden krank. Im SaveOne-Kurs treffen sich Menschen, die das Gleiche durchgemacht haben, sich gegenseitig zutiefst verstehen – das hilft, sich dem Schmerz, der Scham zu stellen. Ich habe erlebt, wie Gott während des SaveOne-Kurses die Herzen der Frauen erreichte, seine Liebe bei ihnen ankommen durfte, und sie ihre Scham, ihren Schmerz über den Verlust endlich bei Jesus abladen durften und Heilung erfuhren. Gott möchte, dass du an Körper, Seele und Geist heil wirst – und dafür ist SaveOne ein grandioses Tool.“

Mathilde Runck, Pastorin der Cornerstone-Gemeinde in Linz

Jaquelines Geschichte



Ich heiße Jaqueline, bin jetzt 20 Jahre alt und war damals 17, als der Schwangerschaftsabbruch durchgeführt wurde.

Ich war damals allein mit meiner Entscheidung. Meiner Mutter war es egal und mein Freund war einfach nur abweisend zu mir, obwohl ich ihn in dieser Zeit sehr gebraucht hätte. Es gab keinen Ausweg, außer mich für den Abbruch zu entscheiden:

meiner Mutter wollte ich mein Kind auf keinen Fall überlassen und der Vater des Kindes konnte – ohne Lehre, Job oder Geld – keine Verantwortung übernehmen.

Nach dem Abbruch fühlte ich mich leer und im Stich gelassen. Zu Hause angekommen, im Badezimmer vor demselben Spiegel, vor dem ich mich auch als Schwangere angesehen hatte, fühlte ich mich jetzt nur noch leer und seelenlos. Das war der Anfang

vom Ende. Von da an hatte ich nur noch Alpträume und meine Depressionen verschlimmerten sich. Ich hatte niemanden zum Reden, niemanden der mich irgendwie verstehen konnte. Ich hatte keine Kindheit gehabt, und auch keine richtige Jugend. Alles hatte ich versucht, um mir das Leben zu nehmen, doch aus Angst um meinen kleinen Bruder schaffte ich es einfach nicht.

Ich hatte Kinder schon immer geliebt, aber seit dem Abbruch konnte ich nicht über so ein Thema reden, ohne dass sich meine Augen mit Tränen füllten. Ich konnte nicht einmal etwas im Fernsehen sehen, das mit Schwangerschaft oder mit Geburten zu tun hatte. Ich fühlte dann einfach nur eine tiefe Leere, Verzweiflung und Wut. Alle Gefühle und Erinnerungen von damals holten mich wieder ein, als wäre es gestern gewesen.

Fast 3 Jahre nach der Abtreibung war ich bereit, zu einer Psychologin zu gehen. Dort im Warteraum fand ich einen Prospekt von SaveOne und so stellte ich mich dann, trotz Sonjas Warnungen, dass es nicht leicht werden würde, meiner Vergangenheit. Ich war von Anfang an entschlossen, es durchzuziehen. Es war ein sehr großer Schritt für mich: ohne Glauben oder Vertrauen an Gott oder andere Menschen kam ich sehr skeptisch zum Kurs.

Doch von Woche zu Woche kamen der Glaube und das Vertrauen. Ich bin durch Höhen und Tiefen gegangen und habe Wendepunkte erlebt wie das neunte Kapitel: mein Kind wahrzunehmen. Zu Hause mit dem Buch betete ich zu Gott, ob es ein Mädchen oder ein Junge gewesen wäre. Ich hatte das Gefühl, es wäre ein Mädchen gewesen. Ich weiß nicht wieso, aber obwohl ich alleine war, spürte ich, dass in diesem Moment jemand bei mir war. Ich bin mir sicher, dass es Gott war, der mich schon mein Leben lang begleitet und mich immer wieder weiter gebracht hat, genau hier zu SaveOne. Es war mit Schmerzen und Trauer verbunden. Ich musste viel weinen, aber ich muss ehrlich sagen: **es war plötzlich so erlösend, als würde mir jemand die komplette Last mit allen schmerzhaften Erinnerungen wie einen großen Felsbrocken von mir nehmen.** Jetzt nach den 10 Wochen habe ich keine Alpträume mehr und ich kann problemlos über alles reden, ohne dass mir die Tränen kommen. Und mit meinem neuen Freund, mit dem ich jetzt schon seit 3 Jahren zusammen lebe, geht es viel besser, denn ich lasse meine Wut usw. nicht mehr an ihm aus. Ich bin so dankbar, dass Gott mich hierher gebracht hat, wo ich jetzt bin und dass er meine Tochter bei sich hat. Ich bin mir sicher: irgendwann einmal werde ich sie auch sehen.

Kathrins* Geschichte

Schon mit 12 Jahren führte ich ein Doppelleben: Tagsüber war ich die brave Schülerin und disziplinierte Sportlerin; nachts jedoch kam ein psychisch schwer geschädigtes Kind zum Vorschein, das alle nur denkbaren Drogen rauchte, schnupfte und spritzte und unzählige sexuelle Begegnungen hatte. Mein Selbstwertgefühl lag am Boden, und meine generelle Lebenseinstellung kann ich nur als selbstzerstörerisch beschreiben.

Schon damals, mit 12, wurde ich zum ersten Mal schwanger. Da mein Umfeld keinesfalls davon erfahren durfte, nahm ich die Sache selbst in die Hand: durch extremes Sporttraining und ebensolche Drogenexzesse führte ich absichtlich eine Fehlgeburt herbei. Bei meiner zweiten Schwangerschaft, mit 14, ließ ich dann in einer dubiosen Nacht- und Nebelaktion bei einem Arzt abtreiben. **Noch Jahre später hatte ich mit den körperlichen Folgen (schwer perforierte Gebärmutter) zu kämpfen. Aber noch schlimmer waren die seelischen Folgen: mein ohnehin verwirrtes Gefühlsleben erkaltete total.** Der verzweifelte Versuch, mein Innerstes vor all dem Negativen in meinem Leben zu schützen, brachte einen völligen Gefühlsstillstand mit sich, der bis vor kurzem ein fester Teil von mir war. Irgendwann kam jedoch mein verschütteter Kinderglaube an Gott an

die Oberfläche, und durch eine Verkettung von „Zufällen“ fand ich mich eines Tages in einem SaveOne-Kurs wieder. Ich arbeitete mich durch einen Gefühlsurwald voller Höhen und Tiefen und lernte, endlich zu meinen Taten zu stehen und die Verantwortung zu übernehmen. Das war für mich der Wendepunkt. **Der SaveOne-Kurs brachte mir Heilung und Wiederherstellung in Bezug auf mein Leben im Schatten zweier Abtreibungen, und das wirkte auch in alle anderen Bereiche meines Lebens hinein.** Ich darf in der Gewissheit leben, dass ich mich nicht mehr schuldig fühlen muss.

Vor allem aber kann ich anderen Betroffenen meine Geschichte erzählen und ihnen vielleicht Mut machen, sich nach einer Abtreibung dafür zu entscheiden, ihr Leben zurückzubekommen.

(*Der Name wurde von der Redaktion geändert.)

„Eine Abtreibung hinterlässt in der Regel tiefe Wunden in der Seele der Frau, die abgetrieben hat und verursacht viel Leid, oft über Jahre und Jahrzehnte – für sie selbst, für ihren Partner und selbst für ihre Kinder. Nicht immer ist den Beteiligten klar, weshalb sie leiden oder nicht glücklich sind. Immer wieder begegne ich Frauen, die den Beginn von körperlichen, seelischen und/ oder von Beziehungsproblemen mit einer Abtreibung in Zusammenhang bringen. Sie wissen sehr wohl, dass die Abtreibung eine leidvolle Spur in ihrem Leben hinterlassen hat. Wenn sie von der Abtreibung erzählen, kommen häufig Gefühle von Trauer, Wut, Schuld und Scham hoch. Das Programm von SaveOne bietet einen vertraulichen, nicht urteilenden Rahmen. Dieser Rahmen und die angebotenen Themen und Fragen helfen, alle mit der Abtreibung zusammenhängenden belastenden Erfahrungen und Emotionen ans Licht zu bringen. Durch dieses „ans Licht bringen“, durch das Verständnis der anderen Programmteilnehmer und des Leiters und durch die Annahme der Liebe Gottes wird eine vollständige Heilung der Abtreibungswunden möglich.“

Irmgard Böhm, Psychotherapeutin und Dipl. Sozialarbeiterin

Petras Geschichte Eine Abtreibung hinterlässt Spuren



Die Facharzt-Assistentin blickte von ihrem Pult auf und sah mir in die Augen. „Positiv.“ Schwanger. Ich hörte dieses Wort und nahm es doch nicht wirklich

wahr. „Positiv“, dröhnte es in meinem Kopf. Ich musste wieder im Wartezimmer Platz nehmen und auf ein weiteres Gespräch mit meinem Gynäkologen warten. Als er mich in seine Ordination holte, brach ich in Tränen aus.

Ich war gerade 18 und stand kurz vor meiner Reifeprüfung. Ich hatte – wie die meisten jungen Mädchen – große Pläne für meine Zukunft. Zunächst einmal wollte ich für ein Jahr ins Ausland gehen, nach Italien, und dann meine Kenntnisse durch ein Sprachstudium vertiefen. Ich wollte erfolgreich sein und mich selbst verwirklichen. An ein

Kind hatte ich zu diesem Zeitpunkt nicht im Entferntesten gedacht. Es passte überhaupt nicht in meine Lebenssituation.

Der Gynäkologe war an jenem Tag vermutlich gestresst und müde. Jedenfalls hatte er keine Zeit und wohl auch keine Lust, mit einem hysterischen Teenager lange herumzudiskutieren. „Jetzt führ dich mal nicht so auf“, sagte er schroff, „offensichtlich willst du das alles nicht. Also geh zu meinem Kollegen in den achten Stock, er wird das Problem für dich lösen.“ Mit diesen Worten hielt er mir die Tür auf. Ich ging – und wusste nicht wohin. Ich hatte nur das dringende Bedürfnis, mit jemandem zu reden. Einem ersten Impuls folgend schlug ich die Richtung zur Arbeitsstelle meiner Schwester ein, die gerade über die Straße lag. Doch vor der Tür machte ich Halt. Was, wenn sie

mit meinen Eltern darüber reden würde?

Als das jüngste von sechs Kindern war ich in einem wohlbehüteten, gesunden Elternhaus aufgewachsen. Nie hatte ich meine Mutter darüber klagen hören, dass sie „nur“ zu Hause war, sie schien mit Leib und Seele Mutter zu sein. Sogar mich, als sechstes, bezeichnete sie als Wunschkind. Trotzdem wollte ich nie so leben wie sie. **Ich dachte, ein Mädchen muss die große Welt sehen, darf sich von niemandem abhängig machen, muss gebildet sein und viel Geld verdienen, dann wäre es glücklich.** Mit großer Wahrscheinlichkeit hätten meinen Eltern Ja zu dem Kind gesagt, und wenn sie es selbst großziehen hätten müssen. Doch das wollte ich nicht. **Ich wollte nicht versagen.** Ich war stark. Ich würde die Dinge selbst in die Hand nehmen.

Also sprach ich mit niemandem darüber, nur mit dem Vater des Kindes. Er meinte es gut mit mir sagte nur: „Das ist DEIN Leben. Das musst du schon selbst entscheiden. Ich möchte dich nicht beeinflussen.“

Die darauf folgenden Tage erlebte ich wie in einer Trance. Manchmal dachte ich, ich würde es auch mit dem Kind schaffen. Aber meistens weinte ich nur und sah keinen Ausweg – außer einem. Einfach nur weg damit, wieder „unschwanger“ sein, so tun, als wäre nie etwas gewesen.

Ich erinnere mich genau an den Tag, als ich morgens mein Elternhaus verließ, als würde ich zur Schule gehen. Ich war auf dem Weg in den „achten Stock“. Dann ging alles sehr schnell. Und dennoch: **Als ich an jenem Nachmittag nach Hause kam, war ich nicht mehr dieselbe.** Ich konnte gar nicht glauben, dass ICH es getan hatte. Ich war grundsätzlich immer gegen Abtreibung gewesen. Und ich hatte auch keine Abneigung gegen Kinder. Doch mit diesem Kind war es anders. Es hatte mich bedroht – meine Pläne, meine Zukunft, mein Leben.

Die körperlichen Folgen waren nicht der Rede wert und bald überstanden. Aber in meiner Seele blieb diese tiefe Leere, die ich auch als inneren Tod beschreiben möchte. Tod deshalb, weil es keine wahre Freude mehr für mich zu geben schien. Ich vergrub mich in meine Schularbeiten, das Lernen half mir, nicht über die vergangenen Ereignisse nachdenken zu müssen. Doch die Nächte waren oft lang und schlaflos. **Es gelang mir nicht, die Sache abzuschließen.** In meinen unruhigen Gedanken lebte mein Kind weiter. Ich stellte mir vor, wie es wohl aussehen würde, wie es lachen, weinen, sprechen würde. Es wuchs neben mir auf, obwohl es gar nicht da war.

Meine Schwester wurde kurze Zeit später schwanger – und wie schrecklich war es für mich, ihre Vorfreude auf

dieses Kind miterleben zu müssen! Zu sehen, wie sie ein Gitterbettchen anschaffte und dieses kleine Pünktchen von Anfang an als ihr Kind betrachtete. Nicht als etwas Verschwommenes, einen Zellhaufen, ein „Schwangerschaftspotential“ – sondern ein Menschenkind, einzigartig, wertvoll. Und obwohl ich damals noch keine Ahnung von der Entwicklung des Kindes im Mutterleib hatte, war mir eins sofort nach der Abtreibung bewusst gewesen: Ich hatte mein eigenes Kind getötet. Diese Schuld lastete auf mir wie ein schwerer Stein. Und ich wusste auch, dass kein Mensch mich davon befreien konnte.

Heute finde ich es erschreckend, dass niemand bemerkt hatte, wie es mir in meinem Innersten ging, weder meine engsten Freunde, noch meine Familie. Wie gut sind wir doch im Masken-Tragen! Ich dachte, ich müsste immer die Starke spielen, darf mir nur keine Blöße geben. Aber innerlich war ich furchtbar einsam.

So sehr ich mich auch bemühte, ich konnte mich emotional nicht wieder in den Griff bekommen. Der Anblick eines Plakates, auf dem ein neugeborenes Baby abgebildet war, ließ mich auf der Straße in Tränen ausbrechen. Die Erinnerungen an die Abtreibung brachten mich zum Zittern. Und die Schuld lastete so schwer auf mir, dass ich mir selbst verbot, jemals in meinem Leben Kinder zu haben. Trotz meiner Jugend war

das eine sehr schwere, selbst auferlegte Strafe, aber ich war mir sicher, dass ich es nicht ertragen könnte, wieder schwanger zu werden.

Ich war nicht besonders religiös erzogen worden, aber doch ließ mich der Gedanke an einen barmherzigen Gott, der mich aus meinem Gefängnis befreien konnte, nicht los. **Und tatsächlich: Dieser vergebende Gott trat ganz persönlich in mein Leben und nahm mir die schwere Last der Schuld ab.** Zum ersten Mal konnte ich verstehen, warum Jesus am Kreuz sterben musste. Mir war vergeben! Nun konnte ich mir auch selbst vergeben und der Trauer um mein verlorenes Kind Raum geben. Mit einem Mal konnte ich „hinschauen“, auf das, was ich in den vergangenen Jahren zu verdrängen und zu vergessen versucht hatte. Einige Schritte der Aufarbeitung und der Heilung waren nötig, um den Verlust meines Kindes bewusst in mein Leben integrieren und einen neuen Anfang machen zu können. Dabei waren die liebevolle Unterstützung meiner Freunde, meiner Kirche, aber auch hilfreiche Programme wie „SaveOne“ sehr von Nutzen. Heute bin ich glücklich verheiratet, habe drei Kinder und setze mich dafür ein, dass Frauen, die ungewollt schwanger geworden sind, das Trauma einer Abtreibung nicht durchmachen müssen. Denn es gibt immer tragfähige Perspektiven, die eine Alternative möglich machen.

Das Post-Abortion-Syndrom (PAS)

Das PAS ist eine Sonderform der posttraumatischen Belastungsstörung und bezeichnet einen Komplex psychischer Erscheinungen, die als Folge von Abtreibungen auftreten können. Es tritt dann auf, wenn eine Abtreibung als traumatisierendes Ereignis wahrgenommen wird. Das PAS wird daher auch „posttraumatische Belastungsstörung nach einer Abtreibung“ genannt. Sie beschreibt die chronische Unfähigkeit, die schmerzhaften Gedanken und Gefühle (Schuld, Zorn, Trauer) über eine Krisenschwangerschaft und eine nachfolgende Abtreibung zu verarbeiten; den entstandenen Verlust zu erkennen und mit sich selbst, mit anderen und mit Gott Frieden zu schließen.

Die Symptome sind ähnlich denen, die nach einem lebensbedrohlichen Ereignis (z.B. Unfallschock) auftreten, und variieren individuell in ihrer Intensität und Zeit des Auftretens. Oft treten sie erst Jahre später auf und sind nur schwer als Folge eines Schwangerschaftsabbruches zu erkennen. Die Symptome werden manchmal erst nach langer Zeit mit der Abtreibung in Verbindung gebracht, gerade wenn direkt nach der Abtreibung „alles ok“ zu sein schien und das Erlebte verdrängt wurde.

Das SaveOne Arbeitsbuch beschreibt es so:

„Abtreibung ist wie eine Schusswunde am Bein. Wenn du angeschossen

würdest und es niemandem sagen könntest, sondern versuchen würdest, alleine damit fertig zu werden, was denkst du würde geschehen? Du würdest nach Hause gehen, die Blutung stoppen und die Wunde nach bestem Wissen verbinden. Mit der Zeit würdest du etwas gebeugt gehen und hinken, weil du so große Schmerzen hättest. Am Ende würde sich die Wunde infizieren und dein Blut verunreinigen, bis jedes Glied deines Körpers beeinträchtigt wäre. An diesem Punkt angelangt bestünde die einzige Möglichkeit zur Heilung darin, alle Lagen von Bandagen abzunehmen, die Wunde dem Licht auszusetzen, das infizierte Gewebe wegzuschneiden und die Wunde atmen zu lassen. Es würde einige Zeit brauchen, bis sie völlig geheilt wäre, und es wäre sehr schmerzhaft, aber es wäre all das wert, um den Schmerz loszuwerden.“

Das PAS kann alle Frauen – unabhängig von Alter, Kultur und Religion – betreffen. In tiefen Schichten der Psyche der Frau existiert das Wissen, dass das ungeborene Kind eine Person war, die durch die Abtreibung getötet wurde. Die Frau fühlt sich schuldig, ohne jedoch diese Gefühle zulassen zu können. Um damit fertig zu werden, wird sie versuchen, die schmerzende Erinnerung an die Abtreibung beiseite zu schieben. Das kann für einige Zeit gelingen.

Zu folgenden Zeiten können die Symptome besonders stark auftreten:

- Zum errechneten Geburtstermin
- Zum Jahrestag der Abtreibung
- In den Wechseljahren

Symptome des PAS

Schuld-, Schmutz-, Verdammungsgefühle, Ängste (z.B. vor Bestrafung durch Schicksalsschläge; diese Ängste betreffen häufig eigene lebende Kinder)

Rastlosigkeit (Flucht in die Aktivität)

Absterben des Gefühlslebens

Depressionen

Alpträume (z.B.: von toten oder blutenden Kindern)

Zwanghafte Gedanken an Kinder

Vermeidungsverhalten gegenüber Auslösern (schwängere Frauen, Babys, Kinderspielzeug etc.)

Unangemessene Reaktionen beim Anblick von Babys und schwangeren Frauen (z.B. Weinkrämpfe, Schwindelanfälle)

Unkontrollierbarer Wunsch nach einer neuen Schwangerschaft

Versuch der Selbstrechtfertigung (z.B.: vehementer Einsatz für oder gegen Abtreibung)

Konzentrationsschwierigkeiten

Schlafstörungen

Psychosomatische Leiden (z.B.: Unterleibs- oder Rückenschmerzen, Kopfschmerzen)

Beziehungsschwierigkeiten (hohe Aggressivität, Sexualstörungen)

Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch (zur Betäubung der Gefühle oder Überdeckung der Gefühllosigkeit)

Todessehnsucht (Wunsch, dem Kind nachzufolgen)

Allerdings müssen nicht alle Symptome auftreten. Sollten Sie sich in mindestens drei dieser Symptome wiederfinden, dann leiden Sie an PAS.

„Der Begriff „Post Abortion Syndrom“ wurde erstmalig 1981 verwendet. Vincent Rue berichtete vor dem Kongress in den USA von Veränderungen nach einer Abtreibung im Leben von Frauen. Bis heute wird der Begriff vom medizinischen Establishment kontrovers diskutiert. Tatsache ist, dass manche Frauen eine Abtreibung lebenslang als Bürde mittragen. Dazu stellvertretend eine Krankengeschichte.

Eine knapp 60-jährige Frau, die ich seit vielen Jahren betreue, sucht wegen Kreuzschmerzen meine Ordination auf. Die Schmerzen nehmen besonders gegen den Abend an Stärke zu. Sie versucht dann durch eine liegende Position an einem stillen Ort dem Schmerz zu entkommen. Ich stelle die Routinefragen, um Klarheit über die Ursache zu bekommen.

Nach kurzer Zeit kam es zu einer dramatischen Wendung. Sie kann ein Erlebnis nicht vergessen. Vor 40 Jahren erwartete sie ein Kind. Ihr jetziger Mann war entschieden dagegen. Er setzte sie massiv unter Druck und erzwang so die Abtreibung. Bis heute leide sie unter der Schuld, nicht zu ihrem Kind gestanden zu sein. Immer wieder lege sie sich auf den Boden, zünde eine Kerze an und denke an ihr Kind. Oft kommt es dann auch zu Schmerzen im Kreuz-Beckenbereich. Ein Zusammenhang zwischen Schmerz und Abtreibung war für mich offensichtlich.

Dieser Bericht ist nicht der einzige zu diesem Thema in meiner knapp 30-jährigen ärztlichen Tätigkeit. Abtreibung ist für die Betroffenen eine traumatische Erfahrung. Ein Trauma hinterlässt immer Spuren. Darüber zu schweigen ist keine Lösung.

Es bedarf Menschen, die den Ruf haben sich der seelischen Not anzunehmen.“

Dr. Christoph Steurer, praktischer Arzt

Das Post-Abortion-Survivor-Syndrom (PASS)

Kinder, die in Familien geboren wurden, wo eine Abtreibung stattgefunden hat oder in Erwägung gezogen wurde, erleben häufig Symptome, die als „Post Abortion Survivor Syndrom“ (PASS) zusammengefasst werden, d.h. als „Syndrom der überlebenden Geschwisterkinder einer Abtreibung“. Dies kann z.B. behinderte Menschen betreffen. Sie wissen, dass sie ihr Leben oft nur dem Umstand zu verdanken haben, dass keine genaue vorgeburtliche Diagnose gestellt worden war.

Sollten Sie von PASS betroffen sein, dann wenden Sie sich bitte gerne an eine unserer Beratungsstellen. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Dr. Marie A. Peters fasst das klinische Bild von PASS wie folgt zusammen:

8 Facetten des klinischen Bildes von PASS nach Dr. Marie A. Peters¹

1. Existentielle Schuld
2. Existentielle Angst
3. Ängstliche und gemischte Gefühle in Beziehungen
4. Die Angst um das Wissen
5. Das Misstrauen
6. Mangelndes Selbstvertrauen
7. Ontologisches/ Existenzielles Schuldgefühl
8. Überlebende nach Abtreibung haben Schwierigkeiten zu begreifen, was Liebe ist

Phasen der Verarbeitung

Man kann drei Phasen bei der Verarbeitung einer Abtreibung unterscheiden:

1. Verdrängung

Manche Frauen empfinden unmittelbar nach der Abtreibung eine große Erleichterung. Die Entscheidung ist gefallen und das Problem scheinbar gelöst. Doch nach einigen Stunden, Tagen oder auch Jahren kann sich die Trauer um das verlorene Kind bemerkbar machen. Der Konflikt zwischen den positiven und negativen Gefühlen, die

das unerwartete Kind ausgelöst hat, bleibt ungelöst. Trauer, Schuldgefühle, Wut auf den Partner und Zweifel an der Entscheidung werden zunächst verdrängt. Manche Frauen verbieten sich jegliche Gefühle der Trauer, weil sie sie als nicht gerechtfertigt ansehen – schließlich haben sie den Verlust ja selbst ausgelöst.

Die verdrängten Gefühle können jedoch psychosomatische Reaktionen hervorrufen. Die auftretenden Symptome werden oft nicht in Zusammenhang mit der Abtreibung gebracht.

2. Rechtfertigung und Projektion

In dieser Phase können Frauen unter Symptomen des PAS am stärksten leiden. Manche Frauen versuchen, ihre Entscheidung immer wieder zu rechtfertigen, obgleich niemand sie in Frage stellt.

Hat sich die Frau bei der Entscheidung zur Abtreibung alleine gefühlt oder wurde sie sogar dazu gedrängt, so kann sie in der Phase der Projektion die alleinige Schuld dem Partner (den Eltern, etc.) zuschieben.

Die Wut gegenüber dem Partner, die in der Entscheidungsphase oft noch verdrängt wurde, um mit ihm weiterleben zu können, kann sich voll gegen ihn richten. Die eigene Rolle beim Entscheidungsprozess zur Abtreibung wird nun ausgeblendet. Ohne den

schwierigen Schritt der Vergebung führt dieses Verhalten in Sackgassen der Persönlichkeitsentwicklung, etwa zu Verbitterung.

3. Konfrontation

Erst die bewusste Auseinandersetzung mit der Tötung des Kindes, den konkreten Umständen und auch der etwaigen eigenen Schuld kann Heilung bringen. Nur wenn die Frau die schmerzlichen Erinnerungen, sowohl Wut als auch Trauer, zulässt, ist die Aufarbeitung und damit eine Versöhnung möglich.

Die Länge dieses Prozesses ist unterschiedlich. Manche Frauen, die unter PAS-Symptomen leiden, schrecken ihr Leben lang vor der Konfrontation zurück.

Allerdings müssen nicht alle Symptome als Folge einer Abtreibungserfahrung auftreten, es kann auch andere Ursachen haben. Sollten Sie sich in mindestens drei dieser Symptome wiederfinden, dann leiden sie möglicherweise an PAS.

"SaveOne bietet Frauen und Männern, die die Last und Nachwirkungen einer Abtreibung in ihrem Leben tragen, den effektivsten Heilungsprozess, den ich kenne. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von SaveOne dürfen nachhaltige Heilung und Wiederherstellung erwarten.

Ich empfehle allen Betroffenen, dieses Programm in Anspruch zu nehmen, und jedem Pastor, Pfarrer und Gemeindeleiter, SaveOne in seiner Kirche oder Gemeinde anzubieten."

Gianni Gaeta, Pastor LIFE Church Wien

Männer und Schwangerschaftsabbruch

Männer können genauso wie Frauen an den Folgen einer Abtreibung leiden², denn auch sie verlieren durch eine Abtreibung ein Kind. Anfängliche Erleichterung kann sich in Reue, Trauer und die Überzeugung, das Falsche getan zu haben, verwandeln. Viele können nur schwer damit umgehen, dass sie ihr ungeborenes Kind nicht beschützen konnten oder durften. Ihre Trauer wird paradoxerweise in unserer Gesellschaft nicht anerkannt, in der Männer sonst schnell an ihre Verantwortung als Väter erinnert werden.

„Das in unserer Kultur geschaffene männliche Bild ‚Ein Indianer kennt keinen Schmerz‘ verhindert, dass Männer ihre 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“, so beschreibt es der Linzer Psychotherapeut Robert Karbner.

Bleiben diese Erfahrungen unverarbeitet, kann es zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) kommen. Indem sie die Verantwortung für die Abtreibung verleugnen, blockieren manche Männer den natürlichen Trauerprozess und die Verarbeitung des Todes ihrer ungeborenen Kinder. Häufige Symptome der PTBS bei Männern nach einer Abtreibung sind:

- Instabile Beziehungen zu Frauen
- Bindungsunfähigkeit zu Kindern und/oder der Partnerin
- Schlaflosigkeit, Alpträume
- Ärger, Wut und oft missbrauchendes Verhalten
- Sexualstörungen, Sorgen über Männlichkeit
- Mangel an Vertrauen oder unerklärliche Ängste
- Depressionen, Angst vor Versagen oder Ablehnung
- Einsamkeit und Gefühl der Taubheit
- Verlustgefühl
- Schuld, Schande
- Kontrollprobleme



Wie werden Männer durch Abtreibung verletzt?

Abtreibung nimmt einem sich im Bauch seiner Mutter entwickelnden Baby das Leben und beendet den Fortpflanzungsprozess von Mann und Frau. Schuld und Angst nach einer Abtreibung können die Fähigkeit eines Mannes, Gott, Frauen und Autoritäten zu vertrauen, untergraben.

Wer sind diese betroffenen Männer? Männer haben auf verschiedene Art und Weise Einfluss auf die Entscheidung der schwangeren Frau, die den Ausgang der Schwangerschaft und die Qualität der Beziehungen beeinflussen. Sie beeinflussen die Entscheidung, wenn sie sich aktiv in den Entscheidungsprozess einbringen, aber genauso wenn sie sich passiv zurückziehen und der Frau die Entscheidung überlassen. Manche Männer setzen sich stark für ihr ungeborenes Kind ein und müssen am Ende hilflos zuschauen, wie die Frau eine andere Entscheidung trifft. Andere setzen ihre Partnerinnen unter Druck, das Kind abtreiben zu lassen.

Aber Abtreibung betrifft nicht nur den Vater des Babys, sondern auch den Großvater, die Geschwister und andere Verwandte. Auch Männer, die Frauen heiraten, die eine Abtreibung erlebt haben, können vom Schmerz ihrer Frau beeinflusst werden, selbst wenn sie nicht der Vater des abgetriebenen Kindes sind.

Warum brauchen Männer Hilfe?

Es ist ungeheuer wichtig, dass Männer, deren Leben von einer Abtreibung beeinträchtigt wurde, den Verlust ihres Kindes betrauern, mit ihren Schmerzen abschließen und Heilung für ihre seelischen Wunden finden können. Millionen von Männern haben ihre Kinder durch Abtreibung verloren. Viele Männer sind sich allerdings nicht bewusst, dass sie darunter leiden bzw. dass sie diese Erfahrung noch nicht verarbeitet haben. Denn die Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung nach einer Abtreibung scheinen auf den ersten Blick nicht mit der Abtreibung zusammen zu hängen. Es kann oft Jahre dauern, bis diese Verbindung zwischen ihrem Verhalten und der Abtreibung erkannt wird.

Aber: Vergebung und Heilung sind verfügbar und die Betroffenen können die Wiederherstellung ihrer Schutz gebenden und elterlichen Funktion zurück erlangen.

„Jahrelang habe ich geglaubt, dass Abtreibung nur ein Frauenthema ist. Als Männer anfangen zu fragen, ob sie auch an den SaveOne Kursen teilnehmen könnten, wusste ich, dass das etwas war, dem ich meine Aufmerksamkeit schenken musste. Als ich anfang nachzuforschen, merkte ich, dass Männer mehr brauchten und verdienten. Das Kind, das abgetrieben wurde, war genauso seines wie ihres. Mit jeder Abtreibung kommt ein Verlust, der nicht nur die Mutter beeinflusst, sondern auch den Vater. Wir müssen diesen Verlust der Vaterschaft anerkennen und diese trauernden Papas wieder willkommen heißen und einladen in den Dialog über Abtreibung. Väter, wir erkennen euren Verlust an und wir trauern mit euch. Bei SaveOne habt ihr einen sicheren Ort, an den ihr mit eurer Trauer kommen könnt. Wir werden euch helfen.“ - Sheila Harper (USA), Gründerin und Präsidentin von SaveOne

Das sagen SaveOne Teilnehmer:

„Meine Mitarbeit in der Gemeinde war mein größtes Versteck. Ich konnte hereinkommen und alle dachten, dass ich alles im Griff hatte, obwohl sich in mir alles zusammenzog, wann immer das Thema Abtreibung angesprochen wurde. Jetzt kann ich etwas bewegen, weil ich den Schmerz und die Täuschung aus erster Hand erlebt habe. Ich möchte nicht, dass jemand anderer auch das durch machen muss, was ich erlebt habe.“

Michael

„Nachdem ich den SaveOne Kurs abgeschlossen hatte, wurde meine Tochter so real für mich. Ich schickte meiner Frau (der Mutter unseres abgetriebenen Kindes) zum Muttertag eine Karte von unserem Mädchen.“

Kevin

„Ich war mein eigener Gefangener.“
Mike

„Ich habe Gott hundertmal darum gebeten, mir zu vergeben, und ich glaube, dass Er das gemacht hat. Jetzt ist mir bewusst: das Problem war, dass ich mir selbst nicht vergeben konnte.“
Chuck

„Mir ist bewusst geworden, dass ich einen SaveOne Kurs machen musste, als ich die Veränderung bei meiner Frau sah und mich darüber ärgerte. Ich war nicht Teil ihrer Abtreibungserfahrung vor all diesen Jahren gewesen, aber hatte durch all das Drama, das mit der Abtreibung verbunden war, Kollateralschaden erlitten.“

Richard

Der persönliche Bericht von Timothy Hall

„Ich liebe dich nicht genug, um mit dir Kinder zu haben“. Das war die einzige Erklärung, die ich von meiner Freundin bekam, die auch die Mutter meines Kindes gewesen wäre.



In einem zehnminütigen Telefongespräch hörte ich von der Frau, von der ich dachte, dass ich sie heiraten würde, dass ich seit zwei oder drei Monaten Vater gewesen wäre. Ich hatte keine Ahnung davon gehabt, dass sie schwanger war. Mehrere Monate lang war ich danach depressiv. Ich wollte nicht mehr zu meinen Uni-Seminaren gehen, ich aß nicht und eine vierjährige Sucht nach Pornographie begann. Ich hörte zu der Zeit nicht auf, zur Kirche zu gehen oder an Gott zu glauben. Aber ich fühlte mich wie ein Heuchler und das machte meine Gefühle noch viel schlimmer. Während dieser Jahre des Schmerzes, der Schuld und der Schande kam es mir nie in den Sinn, dass das vielleicht daher kam, weil ich innere Heilung brauchte. Ich dachte, ich sei „darüber hinweg“.

Als ich 26 Jahre alt war, sechs Jahre nach diesem Fehler, hörte ich von SaveOne. Ich las eine Anzeige vom Beginn eines neuen Kurses, wo auch

Männer eingeladen waren. Ich wusste sofort, dass ich dort hingehen sollte. Ich dachte, ich wäre geheilt, musste aber erkennen, dass immer noch Schmerz und Trauer um das verlorene Kind in mir war.

Ich war der einzige Mann im SaveOne-Kurs. Ich war frisch verheiratet und meine Frau machte den mutigen Schritt, mich zum Kurs zu begleiten. (Sie hatte selbst nie eine Abtreibung.)

Durch SaveOne habe ich Vergebung und Heilung gefunden und inneren Frieden, der von dem Wissen kommt, dass Gott mich immer noch liebt.“

SaveOne

SaveOne wurde von der Amerikanerin Sheila Harper gegründet. Sie selbst erlebte 1985 eine Abtreibung und litt danach sieben Jahre lang an einem mentalen und emotionalen Schmerz, der sie beinahe in den Selbstmord trieb. Ihre Schritte der Heilung hielt sie in dem von ihr verfassten SaveOne Buch fest, um auch anderen Frauen und Männern die Möglichkeit zu geben, nachhaltige Heilung ihrer Gefühls- und Gedankenwelt zu erfahren und nicht länger stillschweigend zu leiden. Inzwischen ist SaveOne zu einem internationalen Dienst angewachsen, der in 14 Ländern vertreten ist.

SaveOne ist ein auf Jesus zentriertes 10-Schritte-Programm, das auf biblischen Prinzipien aufgebaut ist. Es wird in Kleingruppen von max. fünf TeilnehmerInnen mit einem Arbeitsbuch durchgeführt. Die zweistündigen Einheiten finden im wöchentlichen Rhythmus statt und bieten den TeilnehmerInnen kompetente und vertrauliche Unterstützung, um sich mit ihrer Geschichte auseinanderzusetzen und wieder heil zu werden. Dabei wird Ihnen ein sicherer Rahmen geboten, wo Verschwiegenheit nach außen höchste Priorität hat.

SaveOne Europe arbeitet mit Psychotherapeuten und Psychologen zusammen.

Folgende Inhalte werden dabei behandelt:

1. Ihre Quelle des Mutes
2. Was geschah mit mir?
3. Der Umgang mit kranken Emotionen 1
4. Der Umgang mit kranken Emotionen 2
5. Anderen vergeben
6. Gottes Gnade
7. Kann ich mir selbst vergeben?
8. Erneuerung der Gedanken
9. Wer ist dieses Kind?
10. Eine mutige Frau/ Ein mutiger Mann

SaveOne in Europa

Die Zentrale von SaveOne Europe ist in Wien und wird von der Österreichischen Lebensbewegung getragen (www.lebensbewegung.at).

SaveOne Europe bietet derzeit Kurse für Frauen, Männer und Paare an. Aktuelle Informationen finden Sie dazu auf der Homepage: www.saveoneeurope.org oder unter office@saveoneeurope.org. Außerdem werden auf Anfrage Leitertrainings, Vorträge und Workshops angeboten.

*„Ich kann nur jeder betroffenen Frau ans Herz legen, sich ihrer Abtreibung zu stellen und Heilung zu erlangen. Eine falsche Entscheidung darf nicht dazu führen, dass wir uns ein Leben lang schuldig fühlen! Endlich frei! Ich bin so dankbar!“
Christine F., SaveOne-Teilnehmerin*

*„Ich war und bin ein durchschnittlich gläubiger Mensch, wenn das überhaupt geben kann. Der Kurs hat mir dabei geholfen, mein bisheriges Gottesbild neu zu überdenken. Ich sah Gott nicht mehr als den strafenden sondern entdeckte in der Bibel etliche Stellen, die von Vergebung und die Liebe Gottes sprechen. Dadurch und auch durch die liebevolle Begleitung der SaveOne-Trainerin und das aufgehoben und verstanden werden in der Gruppe konnte ich so viel Verdrängtes endlich an die Oberfläche holen und Gott geben“
Birgit H., SaveOne-Teilnehmerin*

Details zu den Inhalten eines SaveOne Kurses:

Erstgespräch – Sie klären durch das unverbindliche Erstgespräch, ob Sie an einem SaveOne Kurs teilnehmen möchten.

Einführungsabend – Der Kursablauf wird erklärt, jeder Einzelne stellt sich vor, Organisatorisches wird erledigt.

Ihre/Seine Quelle des Mutes – Um sich dem Trauma Ihrer Abtreibung stellen zu können, braucht es Mut und Kraft. Wie sieht Ihr Gottesbild aus? Haben Sie bereits die Barmherzigkeit Gottes in Ihrem Leben erfahren dürfen? Oder ist Ihr Vätergottbild durch eine schmerzhaftes „Vaterbeziehung“ krumm oder verzerrt? Oder haben Sie gar kein Gottesbild? Brauchen Sie Klarheit?

*„Unser Gott ist ein Gott, der nicht bloß wiederherstellt, sondern der unsere Fehler und Torheiten in seinem Plan für uns übernimmt und Gutes daraus hervorbringt.“
James Innell Packer, britisch-kanadischer Theologe*

Was geschah mit mir? – In einem geschützten Rahmen erzählt jeder seine persönliche Geschichte. Es gibt keine Verurteilung oder Bewertung Ihrer Geschichte.

- Ihre Gefühle finden Raum
 - Sie dürfen ehrlich mit sich selbst sein
 - Wer war an Ihrer Abtreibung beteiligt?
 - Sie möchten Ihre Geschichte aufarbeiten.
 - Sie möchten sich dem Schmerz und dem Verlust Ihres Kindes stellen.
 - Es ist wichtig, einen Menschen zu haben, mit dem Sie über alles zum Thema sprechen können.
- Schande sagt: „Ich bin ein Fehler.“ Schande geht bis in den Kern Ihres Menschseins, z.B. „Es gibt keine Hoffnung für mich“ oder „Ich habe zu viele Fehler gemacht“. Finden Sie die Wahrheit heraus.
 - Niedergeschlagenheit – Wenn Sie mit Depressionen kämpfen, dann fühlen Sie sich niedergeschlagen. Es gibt Hoffnung für Sie, wieder an Lebensqualität zu gewinnen.

Kranke Emotionen – *„Als ich den Kurs zum ersten Mal besuchte, hatte ich nicht die Absicht, mein wahres Ich oder Gefühle zu zeigen. Ohne dass ich es merkte, wurde meine Schale geknackt und schließlich entfernt.“*
Julie, SaveOne-Teilnehmerin

- Geraten Sie über Kleinigkeiten in Rage? Wutausbrüche können vom unterdrückten Zorn über ihre Abtreibung herrühren.
- Gefühle von Schuld (=Ich habe einen Fehler gemacht) entstehen, wenn Sie intuitiv wissen, etwas falsch gemacht zu haben. Sie verdrängen, verleugnen oder lenken von ihrer eigenen Verantwortung ab. Jesus ist der Einzige, der Ihnen diese Last nehmen kann.
- Kummer ist ein seelisches Leiden, verursacht durch Verletzung, Verlust oder Hoffnungslosigkeit. Abtreibung ist der Verlust ihres Kindes (nicht nur ein Zellgewebe, wie oft gerne be-

Anderen vergeben – Es gibt Personen in Ihrem Leben, die aktiv an Ihrer Abtreibung beteiligt waren und denen Sie vergeben sollten.

„Die Sünde (den Fehler) nicht vergeben zu wollen, ist wie ein Krebsgeschwür, das Beziehungen zerstört, ständig an der eigenen Psyche nagt und – was das Schlimmste ist – uns von Gottes Gegenwart ausschließt, die uns befähigen würde, selbst Vergebung zu erhalten.“
Robertson McQuilkin, Präsident Emeritus der Columbia International University, USA

„Jemanden zu verletzen stellt dich unter deinen Feind; jemanden zu rächen stellt dich ihm gleich. Vergebung stellt dich über ihn.“ Anonym

Gottes Gnade – (Befähigende Gegenwart). Es ist diese Gegenwart, die uns in unserem Leben befähigt, Dinge zu tun, die wir normalerweise nicht tun könnten,

wie z.B. anderen zu vergeben, Rache und Groll loszulassen oder sich selbst zu vergeben.

Kann ich mir selbst vergeben? – Aus eigener Kraft und eigenem Wollen können Sie sich selbst nicht vergeben. Lernen Sie Gottes befähigende Gegenwart zu empfangen. ER liebt SIE!

„Veränderung ist sowohl eine Herausforderung, als auch eine Bedrohung. Sie repräsentiert alles, worauf ich hoffe, und alles, was ich fürchte.“

Dale Hansenbourke, amerikanische Autorin und Verlegerin

Erneuerung der Gedanken – Sie können Ihr Leben nicht neu beginnen, wenn Sie so denken wie bisher. Setzen Sie für sich selbst und für Ihre Zukunft einen neuen Standard. Sie müssen sich nicht mit vergangenen Niederlagen abfinden. Jetzt haben Sie die Gelegenheit, den negativen Kreislauf in Ihrem Leben zu durchbrechen.

„Unser Sieg oder unsere Niederlage beginnt mit dem, was wir denken; und wenn wir unsere Gedanken hüten, werden wir sonst keine weiteren Schwierigkeiten haben“

Vance Havner, amerikanischer Evangelist

Wer ist dieses Kind? – „Bisher warst du ein namenloser und gesichtsloser Teil meiner Vergangenheit. Aber heute gebe ich dir Leben, indem ich dir einen Namen gebe und dich offiziell in meinem Leben aner-

kenne. Gott hat dich aufgenommen, ein unvergessenes Kind, und bei ihm wirst du sein. Da es zehn Jahre dauerte, bis ich lernte dich zu lieben, verspreche ich jetzt, niemals damit aufzuhören.“
Bobbie, SaveOne Teilnehmerin, Auszug aus dem Brief an ihr Kind.

Eine mutige Frau/Ein mutiger Mann – *„Meine Abtreibung ist kein Geheimnis mehr. Sie ist ein mächtiges Werkzeug, anderen Frauen und Männern Mut zu machen, ihr Kind auszutragen. Und um jenen, die bereits abgetrieben haben, Schritte der Heilung aufzuzeigen, damit sie wieder Freude am Leben und an ihrer Partnerschaft haben.“*

Jennifer, SaveOne-Teilnehmerin

Ehrenabend für dein Kind – Gedenkfeier für dein Kind. Eine Feier mit vielen persönlichen und kreativen Details, um Ihrem Kind einen Ehrenplatz in Ihrer Familie zu geben.

Wie sie aus diesen Kapitelbeschreibungen erkennen können ist es wichtig, sich Schritt für Schritt durch die Kapitel zu arbeiten, Ihre Hausübungen zu machen, zu reflektieren und sich wirklich Zeit in diesen zwölf Wochen zu nehmen, um Ihre Geschichte aufzuarbeiten.

Bitte nehmen Sie die Hilfe eines kompetenten SaveOne Leiters in Anspruch, der/die Sie ermutigt, und versuchen Sie nicht, es alleine aufzuarbeiten.



Wissenschaftliche Erkenntnisse

Abtreibung ist ein sensibles Thema, das oft kontrovers diskutiert wird. In der öffentlichen Diskussion wird oft wiederholt, dass es keine wissenschaftliche Grundlage für die Existenz des PAS gibt. Dies ist allerdings vor allem eine Begriffsfrage, denn die Existenz und Symptomatik einer „posttraumatischen Belastungsstörung“ ist wissenschaftlich belegt und anerkannt:

Eine norwegische Langzeitstudie zu den unterschiedlichen psychologischen Folgen von Fehlgeburten und Abtreibungen kam zu dem Schluss, dass langfristig gesehen Frauen nach einer Abtreibung mehr Schuld- und Schamgefühle haben als Frauen, die eine Fehlgeburt erlebt haben³.

Bei einer amerikanischen Studie an Frauen, die eine oder mehrere Abtreibungen hatten, jedoch keine Fehlgeburt, zeigten 65% der Amerikanerinnen verschiedene Symptome wie Wiedererleben, Vermeidung und gesteigerte Erregung. Posttraumatische Belastungsstörungen können also nach einer Abtreibung auftreten. Abtreibung kann Stress erhöhen und Bewältigungsmöglichkeiten vermindern, v.a. bei Frauen mit negativen Kindheits-erfahrungen oder vorhergehenden Traumata⁴.

Eine südafrikanische Studie untersuchte 155 Frauen, die Abtreibungen hatten. Im Fokus standen die Symptome vor, einen Monat nach und drei Monate nach der Abtreibung. Fast ein Fünftel hatte Symptome, die den Kriterien für eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entsprechen. Daraus schlossen die Autoren, dass ein hoher Anteil an PTBS jene Frauen charakterisiert, die sich für einen freiwilligen Schwangerschaftsabbruch entschieden. Drei Monate nach der Abtreibung stieg der Anteil an PTBS um 61%⁵.

Psychologische Folgen

Depression

Bei einer USA-weiten Studie unter Frauen mit ungeplanten ersten Schwangerschaften hatten jene Frauen, die sich für eine Abtreibung entschieden, ein signifikant höheres Risiko, in eine klinische Depression zu verfallen, als jene Frauen, die das Kind zur Welt brachten⁶.

Drogenkonsum

Frauen, die ihre erste Schwangerschaft mit einer Abtreibung beenden, berichteten fünfmal häufiger von anschließendem Drogen- und Alkoholmissbrauch als Frauen, die ihr Kind zur Welt brachten⁷.

Esstörungen

In einer Studie über Frauen, die nach einer Abtreibung posttraumatische Symptome aufwiesen, berichteten 39% dieser Frauen von Esstörungen, die nach der Abtreibung begannen.⁸

Scheidung und chronische Beziehungsprobleme

Viele Beziehungen zerbrechen an einer Abtreibung. Manche Studien sagen, dass bis zu 80% aller Paare sich nach einer Abtreibung trennen.⁹

Frauen mit einer Abtreibungsvergangenheit haben eine signifikant höhere Wahrscheinlichkeit, danach kürzere Beziehungen und mehr Scheidungen zu erleben. Das könnte an einem geringeren Selbstwertgefühl, größerem Misstrauen gegenüber Männern, sexuellen Störungen, Drogen- und Alkoholmissbrauch und höheren Pegeln von Depression, Angst und gewalttätiger Wut¹⁰ liegen.

30-50% der Frauen, die eine Abtreibung durchführen lassen, gaben an sexuelle Störungen zu erleben, wie z.B. erhöhte Schmerzen, weniger Genuss des Geschlechtsverkehrs, häufig wechselnde Partner oder eine Aversion gegen Sex und/ oder Männer.¹¹

Schuldgefühle und unterdrückte Trauer

In einer Studie mit Frauen, die posttraumatische Probleme aufwiesen, gaben 80% an Trauer zu erleben, 79% berich-

teten von Verlustgefühlen, 62% von Wut und 70% von Depression.¹²

Verbotene Trauer: Nach einer Abtreibung verursachen soziale Erwartungen, persönliche Scham sowie Verleugnung seitens der Öffentlichkeit und vieler professioneller Praktiker schwerwiegende Probleme wie klinische Depression, Esstörungen, selbstzerstörerischer Lebensstil und Suizid.¹³

Suizid

Zwei finnische Studien ergaben, dass abtreibende Frauen im Jahr nach der Abtreibung sechsmal eher Selbstmord begehen als Frauen, die ihr Kind zur Welt brachten.¹⁴

Innerhalb der ersten acht Jahre nach dem Ende der Schwangerschaft hatten Frauen, die abtrieben, ein 154% höheres Risiko Selbstmord zu begehen als Frauen, die ihr Kind bis zum Ende austrugen.¹⁵

Mädchen im Teenageralter begehen sechsmal eher einen Selbstmordversuch, wenn sie in den letzten sechs Monaten eine Abtreibung hatten als wenn sie keine hatten und zwei- bis viermal häufiger als erwachsene Frauen.¹⁶

Trauma

Verglichen mit Frauen, die ihr Kind zur Welt brachten, werden Frauen, die sich für eine Abtreibung entschieden, doppelt so häufig wegen psychiatrischer Krankheiten ins Krankenhaus eingeliefert.¹⁷

Physische Folgen

Höheres Todesfallrisiko

Verglichen mit Frauen, die ihre Kinder zur Welt gebracht haben, werden Frauen, die sich für eine Abtreibung entschieden, 14-mal häufiger Opfer eines Mordes. Außerdem begehen sie sechs- bis siebenmal häufiger Selbsttötung und sterben dreieinhalbmal häufiger im Verlauf des folgenden Jahres. Betrachtet man alle möglichen Todesursachen zusammen, so haben Frauen in den ersten acht Jahren nach ihrer Abtreibung ein um 62% höheres Todesrisiko.¹⁸

Höheres Krebsrisiko

Nach einer Abtreibung haben Frauen ein signifikant höheres Risiko an Brust-, Gebärmutterhals- oder Lungenkrebs (vermutlich wegen erhöhten Nikotinverbrauchs nach einer Abtreibung) zu erkranken.¹⁹

Häufigere Arztbesuche

Nach einer Abtreibung nehmen Arztbesuche laut einer amerikanischen Studie durchschnittlich um bis zu 80% zu und sogar um 180% bei psychosozialen Anliegen.²⁰

Selbsterstörerischer Lebensstil

Es besteht ein erhöhtes Risiko dafür, dass Frauen nach einer Abtreibung ihren Nikotinverbrauch stark erhöhen, in Drogenmissbrauch verfallen, Essstörungen

entwickeln und häufig wechselnde Partner beim Geschlechtsverkehr haben. All diese Faktoren erhöhen die Risiken für andere Gesundheitsprobleme.²¹

Unmittelbare Komplikationen

10% aller abtreibenden Frauen haben danach unmittelbare Komplikationen wie z.B. schwere Blutungen, Infektionen, Risse oder Perforierungen der Gebärmutter, Komplikationen bei der Narkose, Verletzungen des Gebärmutterhalses, Krämpfe, chronische Unterleibsschmerzen, Verbrennungen zweiten Grades, Endotoxinschock oder Störungen des Magen-Darm-Traktes.²²

Unfruchtbarkeit und lebensbedrohliche Komplikationen bei späteren Schwangerschaften

Eine Abtreibung kann die Geschlechtsorgane der Frau langfristig beschädigen und somit spätere Schwangerschaften gefährden. Verglichen mit Frauen, die keine Abtreibung gehabt haben, haben Frauen, die eine Abtreibung gehabt haben, ein erhöhtes Risiko für ektopische Schwangerschaften (Schwangerschaften, bei denen sich der Embryo außerhalb der Gebärmutterhöhle einnistet), Unfruchtbarkeit, Hysterektomien (operative Entfernung der Gebärmutter), Totgeburten, Fehlgeburten sowie Frühgeburten.²³

Außerdem besteht auch ein höheres Risiko für Unterleibsentzündungen (engl. „Pelvic Inflammatory Disease (PID)“), die eine ernste, lebensbedrohliche Krankheit sowie eine große, direkte Ursache von Unfruchtbarkeit darstellen. Diese Entzündungen erhöhen auch das Risiko von ektopen Schwangerschaften.²⁴

Auch die Wahrscheinlichkeit für Placenta Praevia erhöht sich um das sieben- bis 15-fache. Dabei handelt es sich um eine Fehllage der Plazenta, die von einer Beschädigung der Gebärmutter herrühren kann. Dies kann eine Fehlgeburt, Geburtsschäden sowie exzessive Blutungen während der Geburt hervorrufen.²⁵



Alle Bücher sind über unseren Shop erhältlich: www.saveoneeurope.org

„Ich nannte sie Nadine“ von Karin Lamplmair

Zuerst plant Karin Lamplmair nur ihr Tagebuch zu veröffentlichen. Doch je mehr sie sich anderen Menschen öffnet, umso mehr Interesse und Anteilnahme erfährt sie. Viele Menschen erklären sich bereit, ihre persönlichen Erfahrungen weiterzugeben.

In gemeinsamer Arbeit mit ihrem „Team“ – ihrer Psychotherapeutin, ihrem Lektor, zwei Freundinnen und einer Hebamme – entsteht aus dem Tagebuch und den oben erwähnten Beiträgen dieses Buch, das fern von Ideologien nur ein Ziel verfolgt: Frauen vor oder nach einem Schwangerschaftsabbruch zu helfen.

„Werde ich morgen weinen?“ von Susan M. Stanford

Als selbst Betroffene gibt Dr. Susan M. Stanford in diesem authentischen, ehrlichen Bericht wertvolle Hilfen für alle, die seelsorgerlich helfen wollen. Und sie zeigt den Frauen, die eine Abtreibung durchlitten haben, einen Weg zur Heilung, der tiefer führt als alles andere.

„Answering The Call“ von John Ensor

Answering the Call is designed to help Christians take the initiative and reach

out with compassion and sensitivity to those who find themselves on the difficult road of unplanned pregnancy.

„Das Kind, das ich nie geboren habe“ von Dr. med. Detlev Katzwinkel (Hrsg.)

Der Autor stellt in diesem Buch nicht nur Informationen zusammen, sondern auch Lebensberichte von Frauen, die unter dem so genannten Post-Abortion-Syndrom leiden. Katzwinkel ist von Beruf Chefarzt der geburtshilflichen und gynäkologischen Abteilung einer Klinik im Rheinland. Bundesweit bekannt wurde er durch seinen Auftritt bei „SternTV“. Ein wichtiges Buch zu einem oft tabuisierten Thema.

„Myriam... warum weinst du?“ von Stiftung Ja zum Leben – Mütter in Not

Ein Buch über das Leiden der Frauen nach der Abtreibung und das „Post-Abortion-Syndrom“, mit Erlebnisberichten von betroffenen Frauen und Berichten von Ärzten über die psychischen Folgen der Abtreibung.

„Ich sehe dich im Himmel“ von Jack Hayford

Ein Buch, das Trost und Hoffnung für Eltern gibt, die ein Kind durch eine Fehl- oder Totgeburt, durch einen Abbruch, oder durch Kindstod verloren haben.

„Abtreibung in Deutschland“ von Dr. Michael Kiworr

Ein „Rückblick, Einblick und Ausblick auf die Abtreibungsproblematik aus medizinischer und christlicher Sicht“. Dr. Michael Kiworr ist Gynäkologe und leitender Oberarzt in Deutschland.

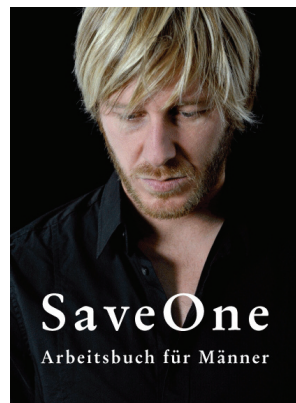
SaveOne – Arbeitsbuch für Frauen: Eine Anleitung zur emotionalen Heilung nach einer Abtreibung

Dieses Buch dient als Leitfaden wie auch als Arbeitsbuch und wurde von einer Frau verfasst, die selbst als Teenager eine Abtreibung erlebte. Sieben Jahre lang hatte die Autorin Sheila Harper die von ihrer Abtreibung verursachte Scham und Erniedrigung mit sich getragen, bis sie durch Gottes unermessliche Gnade davon frei wurde. Durch dieses Buch werden der Schmerz, die Schuldgefühle und kran-

ken Emotionen nach einer Abtreibung deutlich, die monatelang, ja sogar jahrelang außer Kontrolle geraten und unverarbeitet zurück bleiben können.

SaveOne – Arbeitsbuch für Männer: Eine Anleitung zur emotionalen Heilung nach einer Abtreibung

„SaveOne: The Men's Study“ wurde für Männer geschrieben, die auf welche Weise auch immer an einer Abtreibung beteiligt waren und jetzt mit Schmerz, extremen Aggressionen und/oder Schuldgefühlen zu kämpfen haben. Es ist ein Arbeitsbuch, das von betroffenen Männern in einer kleinen Gruppe bearbeitet werden kann. Schritt für Schritt ermutigt dieses Buch, sich der Vergangenheit zu stellen, zerstörerische Gefühle zu überwinden und aufs Neue Vertrauen zu fassen in Gott, in das Leben, in sich selbst.



Anlaufstellen für Hilfe und Beratung

ÖSTERREICH:

Wien

Frauenberatungsstelle der Österreichischen Lebensbewegung

Anonym und kostenlos!

Rasumofskygasse 1/8

1030 Wien

Tel. 01/ 408 62 88

Mobil: 0664/ 2000 466

office@lebensbewegung.at

www.lebensbewegung.at

SaveOne Europe

Sonja Horswell

SaveOne Kursleiterin

Rasumofskygasse 1/8

1030 Wien

Tel. 01/ 408 62 88

office@saveoneeurope.org

www.saveoneeurope.org

Erik Sommer M.A

SaveOne Leiter für Männerkurse

Lebens- und Sozialberater, Coach

Tel. 0699/ 155 77 235

sommer.erik66@gmail.com

Selbsthilfegruppe „Spuren im Leben“

Punzenberg 18

4210 Gallneukirchen

Tel. 07235/ 66 149

Mobil: 0664/ 81 43 611

kontakt@spuren-im-leben.at

www.spuren-im-leben.at

Selbsthilfegruppe Regenbogen

Hilfestellung bei glückloser

Schwangerschaft

Zollergasse 37

1070 Wien

Tel. 0676/ 642 86 92

www.shg-regenbogen.at

Aktion Leben Österreich

anonym und kostenlos

Diefenbachgasse 5/5

1150 Wien

Tel. 01/512 52 21

info@aktionleben.at

www.aktionleben.at

Es gibt Alternativen

Beratung rund um die Uhr

Tel. 0810/ 81 82 83

beratung@es-gibt-alternativen.at

www.es-gibt-alternativen.at

CFA – Verein für Christliche Familienarbeit

Beratung und Begleitung

Breitenach 28

4612 Scharthen

Tel. 07249/ 47 79 3

Mobil: 0664/ 45 161 33

cfa@familienarbeit.at

www.familienarbeit.at

Kolping Lebensberatung LB4

Beratung in jeder Beziehung
Paulanergasse 11
1040 Wien
Tel. 01/ 58 66 175
Lb-1040@kolping.at
www.kolping.at/lb4.html

Kolping Lebensberatung LB-1180

Lebens- und Familienberatung
Gentzgasse 29
1180 Wien
Tel. 01/ 479 61 28
Lb-1180@kolping.at
www.kolping.at/lb18.html

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle

Hamburgerstr. 3 (barrierefrei)
1050 Wien
Tel. 01/ 586 85 73
verwaltung@eheundfamilienbera-tung.at
www.eheundfamilienberatung.at

Marianne Weihrauch

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Überfuhrstr. 37/12/6
1210 Wien
Tel. 0676/ 931 49 98
weihrauch@aon.at

Christian und Pauline Jahn

Lebens- und Sozialberatung
Fernkorngasse 99/15
1100 Wien
Tel. 0664/ 31 34 106
Jahn.jahn@gmx.at
www.paarberatung-jahn.at

Wolfgang und Elisabeth Mayrl

Lebens- und Sozialberatung
Mühlhäufelweg 1/13
1220 Wien
Tel. 01/ 282 83 45
Wolfgang.mayrl@chello.at
Elisabeth.mayrl@chello.at
www.konfliktlos.at

Dr. Monika Mach

Psychotherapeutin, Lebens- und
Sozialberaterin
Barawitzkagasse 10/2/8
1190 Wien
Tel. 01/ 36 95 701
Monika.mach@gmx.at

Dr. Kristina Skone

Psychotherapeutin
Klinische Psychologin
Gesundheitspsychologin
Marokkanergasse 10/18
1030 Wien
Tel. 01/ 714 32 60
Kristina.skone@vienna.at

Verena Schindler, BSc.

Psychotherapeutin (i.A.u.S)
Praxis in Wien
Tel. 0680/ 30 66 129
www.psychotherapie-schindler.at

Niederösterreich

Caritas Rat & Hilfe

Beratungsstelle St. Pölten
Terminvereinbarung notwendig
Schulgasse 10
3100 St. Pölten
Tel. 02742 / 35 35 10
ruh.stpoelten@stpoelten.caritas.at
www.ratundhilfe.net

Dr. Erna Chirikdjan

Psychologin
Weichselgasse 21
2500 Baden
Tel. 02252/ 820 210
Mobil: 0664/ 731 021 20
Erna.chirikdjan@gmx.at

Oberösterreich

Sabine & Ernst Michlmayr

Feichtenberg 1
4656 Kircham
Tel: 0699/19704000
michlmayr.lebensbewegung@gmail.com

Mathilde Runck

Pastorin, SaveOne Kursleiterin in Linz
mathilde@foursquare.at

Familienberatung „Lichtblick“

Kostenlos und anonym
Tragweiner Str. 29
4230 Pregarten
Tel. 07236/ 7470
familienberatung.pregarten@ooe.familienbund.at

Marianne Jell

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Moos 18
4890 Frankenmarkt
Tel. 0664/ 499 01 38
Tel. 07684/ 8917
j.m.jell@tvweb.at

Steiermark

Mag. Petra Plonner

SaveOne Kursleiterin Leoben
8700 Leoben
Tel. 0664 / 2000 466
office@lebensbewegung.at

Caritas Steiermark

Beratungszentrum
kostenlose Beratung, Psychotherapie
Nelkengasse 5
8010 Graz
Tel. 0316/ 80 15 400
schwangerenberatung@caritas-steiermark.at
www.schwangerenberatung.at

Hannelore Berdev

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Fischergasse 1
8740 Zeltweg
Mobil: 0664/ 876 83 22
Hannelore.berdev@ainet.at
www.berdev.at

Raimund und Elisabeth Fuchs

Ehe- und Familienberatung
Stiftkogelstr. 99
9073 Viktring bei Klagenfurt
Tel. 0463/ 28 19 92
Mobil: 0676/ 833 225 01
r.fuchs@adventisten.at

Salzburg

Dr. Elisabeth Domig

Psychologin

& Mag. Dr. Arthur Domig

Dipl. Lebens- und Sozialberater
Lindenweg 2
5400 Hallein-Rif
Tel. 06245/ 78 118 / Tel. 06245/ 78 199
arthur.domig@isbb.at
beth.domig@isbb.at
www.isbb.at

Maria Heinz

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Staudachstr. 35
5662 Bruck/GG1str
Tel. 06545/ 74 80
Mobil: 0699/ 181 99 924
mheinz@agapeoesterreich.at

Mag. Karin Roth

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Rothweg 4
5020 Salzburg
Tel. 0662/ 890 821
Mobil: 0650/ 651 03 24
Karin.roth@insight-international.org
www.insight-international.org

Kärnten

Christine Faiella

SaveOne Kursleiterin Villach
Tel. 0650/ 647 79 92
christine.f42@gmx.at

Aktion Leben Kärnten

Benediktinerplatz 10
9020 Klagenfurt,
Tel. 0463/ 543 44
Mobil: 0699 / 17 17 17 20
aktion.leben@aon.at
www.aktionleben-kaernten.at

Burgenland

Frauenberatungsstelle Eisenstadt

Irmtraud Langer MSc
Psychotherapeutin und
Dipl. Lebensberaterin
SaveOne Kursleiterin
info@irmtraudlanger.at
www.saveoneeurope.org

Gerlinde Wallner

Dipl. Sozialpädagogin,
Dipl. Coach & Seelsorgerin
SaveOne Kursleiterin
Ortsstraße 3
2620 Loipersbach
Tel.: 0650/5120766
wallner.gerlinde@gmx.at

Tirol

Anna Maria Gassner

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Biblich therapeutische Seelsorgerin
Blumenweg 2
6321 Angath
Mobil: 0676/ 77 86 174
amga@gmx.at
www.isodos.at/amcd.htm

Rudolf Rimpl

Dipl. Lebens- und Sozialberater
Supervisor
Bründlanger 4
9900 Lienz
Tel. 04852/ 71 327
Mobil: 0664/ 18 18 297
info@rudi-rimpl.at
www.rudi-rimpl.at

Mag. Andreas Zimmermann

Psychologe, Psychotherapeut,
Dipl. Lebens- und Sozialberater
Fischergries 18
6330 Kufstein
Tel. 05372/ 71 650
Mobil: 0664/ 99 200 88
zimmermann@beratungspraxis.at
www.beratungspraxis.at

Vorarlberg

Ehe- und Familienzentrum

Ehe-, Partner-, Familien- und
Lebensberatung
Herrengasse 4
6800 Feldkirch
Tel. 05522/ 74 139
beratungsstellen-efz@kath-kirche-vorarlberg.at
www.efz.at

Beratungsstelle Dornbirn

Rathausplatz 4, 5. OG
6850 Dornbirn
Tel. 05522/ 741 39 76 12

Leben danach

Post-Abortion-Seelsorgeteam
Vorarlberg
Tel. 0664 / 82 007 11
info@plattform-leben-vorarlberg.at
www.leben-danach.at

AUSSERHALB ÖSTERREICHS

Deutschland

Erika Wick

SaveOne Kursleiterin (Bereich Bayern)
90763 Fürth

Tel. +49 (0)151/ 23 77 95 15

erika.wick@endlich-wieder-leben.de

www.endlich-wieder-leben.de

Edith Hauser

SaveOne Kursleiterin

83435 Bad Reichenhall

Tel. +49 (0) 176/96693203

www.lichtblick-bgl.org

info@lichtblick-bgl.org

Beate Wagner

SaveOne Kursleiterin

09126 Chemnitz

KALEB-Region Chemnitz e.V.

Tel.: +49 (0) 371/4029313

beate.wagner@kaleb.de

www.kaleb-chemnitz.de

Claudia Ruf

SaveOne Kursleiterin Ludwigsburg

Tel. +49 (0) 7144/ 918 89

www.zielgerichtet-coaching.de

claudia.ruf@gmx.de

Rahel e.V.

Erfahrungen nach Abtreibung

Wormser Str. 3

76287 Rheinstetten

Tel. +49 (0) 72 42/ 95 37 80

Rahel@Rahel-ev.de | info@Rahel-ev.de

www.rahel-ev.de

Rachel's Weinberg

Heilsame Hoffnung nach Abtreibung

Domhof 8

31134 Hildesheim

Tel. +49 (0) 5121/ 13 37 61

Mobil: 0699/ 102 14 241

rachelsweinberg@email.de

www.rachelsweinberg.de

KALEB e. V.

Beratungsstellen in allen Bundesländern

Geschäftsstelle:

Fehrbelliner Straße 99, 10119 Berlin

Tel. +49 (0) 30/ 44 05 88 66

info@kaleb.de

www.kaleb.de

Vaterhaus e.V.

Eine Initiative für das Leben

Carl-Schurz-Str. 3, Haus St. Michael

36041 Fulda

Tel. +49 (0) 661/ 777 69

Fax. +49 (0) 661/ 24 93 69

kontakt@vaterhaus.de

www.vaterhaus.de

Schweiz

Agapa

Hope Alive
Beratung persönlich, telefonisch oder
per Mail

Schaufelweg 45

3098 Schliern

Tel. +41 31/ 972 77 30

info@agapa.ch

www.agapa.ch

Bulgarien

Ivaylo Tinchev

SaveOne Kursleiter

Sofia

office@pro-life.bg

www.pro-life.bg

Rumänien

Eugenia Butar und

Maria Muresan

M.A.M. Arad

SaveOne Kursleiter

mama_arad@yahoo.com

Nina Kovaci

Center Director und

Giorgiana Bucur

M.A.M.A. Deva, SaveOne Kursleiter

mama.deva@yahoo.com

Luliana Moldovan

Executive Director,

Gabriela Manta und Mellania Bolota

M.A.M.A., SaveOne Kursleiter

mama_miriam_hd@yahoo.com

Gabriela Antonesei

Center Director

Loredana Luca und Mihaela Pintilei

Iochebed, SaveOne Kursleiter

iochebedsv@fidel.ro

Dana Fagadar

Executiv Director und

Damaris Mocan

Iochebed, SaveOne Kursleiter

iochebedbv@gmail.com

Serbien

Mila Todorovic

SaveOne Koordinatorin und Kursleiterin

Belgrad

<http://www.zabebe.org>

probabycentre@yahoo.com

mila_pantelic@yahoo.com

Slowenien

Julijana Petre Naversnik

SaveOne Kursleiterin

Ljubljana

Sara Center Za Zenske

julijana.petre@gmail.com

saracenter@live.com

Literaturnachweise:

1 Ney, Philip G.: "A consideration of abortion survivors" in: *Child Psychiatry and Human Development*, Spring 1983, Volume 13, Issue 3, pp. 168-179.

2 Blaschke, C.: „Mann und Schwangerschaftsabbruch: eine kasuistische Studie über das Erleben des Schwangerschaftsabbruchs bei Männern, deren Frauen abtreiben ließen.“ Dissertation an der Medizinischen Hochschule Hannover, 1987.

3 AN Broen, T Moum, AS Bødtker, O Ekeberg.: Psychological impact on women of miscarriage versus induced abortion: a 2-year follow-up study. Oslo, 2004.

4 VM Rue, PK Coleman, JJ Rue, DC Reardon: Induced abortion and traumatic stress: a preliminary comparison of American and Russian women. *Medical Science Monitor*, 2004

5 Sharain Suliman et. al.: "Comparison of pain, cortisol levels, and psychological distress in women undergoing surgical termination of pregnancy under local anaesthesia versus intravenous sedation," *BMC Psychiatry* 2007, 7:24.

6 DC Reardon, JR Cogle: "Depression and unintended pregnancy in the National Longitudinal Study of Youth: a cohort study," *British Medical Journal* 324:151-2, 2002.

7 DC Reardon, PG Ney: "Abortion and Subsequent Substance Abuse," *American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 26(1):61-75, 2000.

8 T. Burke with D. Reardon, *Forbidden Grief: The Unspoken Pain of Abortion* (Springfield, IL: Acorn Books, 2002) 189, 293

9 Ney, Philip G.: *Deeply Damaged*. Victoria, B.C., Canada: Pioneer Publishing. 1997:95

10 Shepard, et al., „Contraceptive Practice and Repeat Induced Abortion: An Epidemiological Investigation,“ *J. Biosocial Science* 11:289-302, 1979;

M. Bracken, „First and Repeated Abortions: A Study of Decision-Making and Delay,“ *J. Biosocial Science* 7:473-491, 1975;

S. Henshaw, „The Characteristics and Prior Contraceptive Use of U.S. Abortion Patients,“ *Family Planning Perspectives*, 20(4):158-168, 1988;

D. Sherman, et al., „The Abortion Experience in Private Practice,“ *Women and Loss: Psychobiological Perspectives*, ed. W.F. Finn, et al., (New York: Praeger Publishers, 1985) 98-107; E.M. Belsey, et al.,

„Predictive Factors in Emotional Response to Abortion: King's Termination Study - IV,“ *Social Science and Medicine* 11:71-82, 1977; E. Freeman, et al.,

„Emotional Distress Patterns Among Women Having First or Repeat Abortions,“ *Obstetrics and Gynecology* 55(5):630-636, 1980;

C. Berger, et al., „Repeat Abortion: Is it a Problem?“ *Family Planning Perspectives* 16(2):70-75 (1984).

11 Speckhard, *Psychosocial Stress Following Abortion*, (Kansas City, MO: Sheed & Ward, 1987); and Belsey, et al.,

„Predictive

ve Factors in Emotional Response to Abortion: King's Termination Study - IV," *Social Science & Medicine* 11:71-82, 1977.

See also P.K. Coleman, V.M. Rue, C.T. Coyle, „Induced abortion and intimate relationship quality in the Chicago Health and Social Life Survey," *Public Health* (2009), doi:10.1016/j.puhe.2009.01.005.

12 D. Reardon, *Aborted Women, Silent No More* (Springfield, IL: Acorn Books, 2002)

13 T. Burke, *Forbidden Grief: The Unspoken Pain of Abortion* (Springfield, IL: Acorn Books, 2002).

14 Gissler, Hemminki & Lonnqvist, „Suicides after pregnancy in Finland, 1987-94: register linkage study," *British Journal of Medicine* 313:1431-4, 1996;

and M. Gissler, "Injury deaths, suicides and homicides associated with pregnancy, Finland 1987-2000," *European J. Public Health* 15(5):459-63,2005.

15 DC Reardon et. al., "Deaths Associated With Pregnancy Outcome: A Record Linkage Study of Low Income Women," *Southern Medical Journal* 95(8):834-41, Aug. 2002.

16 B. Garfinkel, et al., "Stress, Depression and Suicide: A Study of Adolescents in Minnesota," *Responding to High Risk Youth* (University of Minnesota: Minnesota Extension Service, 1986);

M. Gissler, et. al., "Suicides After Pregnancy in Finland: 1987-94: register linkage study," *British Medical Journal*, 313: 1431-1434, 1996;

and N. Campbell, et. al., "Abortion in Adolescence," *Adolescence*, 23:813-823, 1988.

17 DC Reardon et. al., "Psychiatric admissions of lowincome women following abortions and childbirth," *Canadian Medical Association Journal* 168(10): May 13, 2003.

18 DC Reardon et. al., "Deaths Associated With Pregnancy Outcome: A Record Linkage Study of Low Income Women," *Southern Medical Journal* 95(8):834-41, Aug. 2002.

19 H.L. Howe, et al., „Early Abortion and Breast Cancer Risk Among Women Under Age 40," *International Journal of Epidemiology* 18(2):300-304, 1989;

L.I. Remennick, „Induced Abortion as A Cancer Risk Factor: A Review of Epidemiological Evidence," *Journal of Epidemiological Community Health* 1990;

M.C. Pike, „Oral Contraceptive Use and Early Abortion as Risk Factors for Breast Cancer in Young Women," *British Journal of Cancer* 43:72, 1981;

M-G, Le, et al., „Oral Contraceptive Use and Breast or Cervical Cancer: Preliminary Results of a French Case-Control Study, Hormones and Sexual Factors in Human Cancer Etiology ed. JP Wolff, et al., (New York, Excerpta Medica,1984) 139-147;

F. Parazzini, et al., „Reproductive Factors and the Risk of Invasive and Intraepithelial Cervical Neoplasia," *British Journal of Cancer* 59:805-809, 1989;

H.L. Stewart, et al., „Epidemiology of Cancers of the Uterine Cervix and Corpus, Breast and Ovary in Israel and New York

City," *Journal of the National Cancer Institute* 37(1):1-96;

I. Fujimoto, et al., „Epidemiologic Study of Carcinoma in Situ of the Cervix," *Journal of Reproductive Medicine* 30(7):535, July 1985;

N. Weiss, „Events of Reproductive Life and the Incidence of Epithelial Ovarian Cancer," *Am. J. of Epidemiology*, 117(2):128-139, 1983;

V. Beral, et al., „Does Pregnancy Protect Against Ovarian Cancer," *The Lancet* 1083-7, May 20, 1978;

C. LaVecchia, et al., „Reproductive Factors and the Risk of Hepatocellular Carcinoma in Women," *International Journal of Cancer* 52:351, 1992.

20 P. Ney, et.al., „The Effects of Pregnancy Loss on Women's Health," *Soc. Sci. Med.* 48(9):1193-1200, 1994;

Badgley, Caron, & Powell, Report of the Committee on the Abortion Law (Ottawa: Supply and Services, 1997) 319-321

21 T. Burke with D. Reardon, *Forbidden Grief: The Unspoken Pain of Abortion* (Springfield, IL: Acorn Books, 2002), see ch. 13 and 15.

22 Frank, et.al., „Induced Abortion Operations and Their Early Sequelae," *Journal of the Royal College of General Practitioners* 35(73):175-180, April 1985; Grimes and Cates, „Abortion: Methods and Complications", in *Human Reproduction*, 2nd ed., 796-813; M.A. Freedman, „Comparison of complication rates in first trimester abor-

tions performed by physician assistants and physicians," *Am. J. Public Health* 76(5):550-554, 1986).

23 Strahan, T. *Detrimental Effects of Abortion: An Annotated Bibliography with Commentary* (Springfield, IL: Acorn Books, 2002) 168-206.

24 Radberg, et al., „Chlamydia Trachomatis in Relation to Infections Following First Trimester Abortions," *Acta Obstetrica Gynecologica (Supp. 93)*, 54:478, 1980;

L. Westergaard, „Significance of Cervical Chlamydia Trachomatis Infection in Post-abortion Pelvic Inflammatory Disease," *Obstetrics and Gynecology* 60(3):322-325, 1982;

M. Chacko, et al., „Chlamydia Trachomatis Infection in Sexually Active Adolescents: Prevalence and Risk Factors," *Pediatrics* 73(6), 1984;

M. Barbacci, et al., „Post-Abortal Endometritis and Isolation of Chlamydia Trachomatis," *Obstetrics and Gynecology* 68(5):668-690, 1986;

S. Duthrie, et al., „Morbidity After Termination of Pregnancy in First-Trimester," *Genitourinary Medicine* 63(3):182-187, 1987.

25 Barrett, et al., „Induced Abortion: A Risk Factor for Placenta Previa", *American Journal of Ob&Gyn.* 141:7, 1981.





Als der Arzt „Sie sind schwanger“ sagte, wollte ich es nicht glauben. Mir wurde dann gesagt, dass eine Abtreibung einfach sei und dass niemand je davon erfahren würde. Es war legal, also musste es wohl in Ordnung sein. Einige Monate später holte mich die Realität ein: Die Demütigung und die Scham über das, was ich getan hatte, waren unerträglich geworden. Ich wollte sterben.

Nachdem ich sieben Jahre lang mit der Schuld und dem Schmerz gelebt hatte, hörte ich von einem Kurs für Frauen, die sich für eine Abtreibung entschieden hatten. Mein Bedürfnis nach Hilfe war so überwältigend geworden, dass es meine Scham überwog. Ich nahm an dem Kurs teil und lernte, dass Gott mich immer noch liebt und dass seine Gnade sogar für mich ausreicht. Gott heilte meine verletzte Seele und weckte in mir den Wunsch, anderen zu helfen, die etwas Ähnliches erlebt hatten wie ich.

Ich begann selbst in solchen Kursen zu unterrichten und hörte immer wieder, wie Menschen sagten: „Wenn ich nur ein ungeborenes Baby damit retten könnte, wäre ich bereit, meine Geschichte zu erzählen.“ So entstand die gemeinnützige Organisation „SaveOne“. Wir bieten Frauen und Männern, die eine Abtreibung erlebt haben, einen Weg, wie sie von Trauer und Reue frei werden können. Dieser Prozess befähigt sie dazu, ihr Trauma in eine Botschaft für andere zu verwandeln.

Heute bin ich mit einem wundervollen Mann verheiratet und wir haben zwei wunderbare Söhne. Einen meiner Söhne schenkte Gott mir auf den Tag genau fünf Jahre nach meiner Abtreibung. Er nahm meinen Trauertag und verwandelte ihn in eine Zeit des Feierns.



Sheila Harper, Gründerin von SaveOne

SAVEONE

www.saveone.org ©