

Scham- und Schuldgefühle im Schwangerschaftskonflikt

In einem Schwangerschaftskonflikt nehmen Scham- und Schuldgefühle für viele Frauen und Paare eine zentrale Rolle ein. Für die Konfliktberatung ist es deshalb von Bedeutung, diese Gefühle und ihre Hintergründe zu thematisieren. Das Ansprechen dieser eher unangenehmen Themen erleichtert es Klientinnen jedoch letztlich, in einem Schwangerschaftskonflikt eine Entscheidung zu treffen, mit der sie auch in Zukunft leben können.

Natürliche Scham

Für das Verständnis von Scham ist es bedeutsam, das Gefühl der natürlichen Scham von der Beschämung zu unterscheiden.¹

Die natürliche Scham tritt immer dann auf, wenn ein Mensch etwas Wesentliches, etwas Persönliches oder Intimes von sich zeigt und andere daran Teil haben lässt. Die natürliche Scham ist die Wächterin der Grenze eines intimen Raums, des inneren Wesenskerns. Wie viel des körperlichen, geistigen, emotionalen oder spirituellen Raumes als intim und schützenswert erlebt wird, variiert mit dem Gegenüber.

Die Scham wird spürbar, wenn dieser Raum geöffnet wird. Sie signalisiert: „Dein intimer Raum ist berührt. Achte auf ihn.“ Die Scham ermöglicht nichts und sie verhindert nichts; sie mahnt.

Beschämung

Für das Gefühl der Scham bedarf es der Sicht eines anderen, eines Gegenübers, vor dem man sich schämt. Bei der Beschämung ist es der Blick eines Stärkeren, eines Machtvolleren auf einen Schwächeren, der ihn erniedrigt. Die Beschämung zielt immer auf ein unabänderliches Merkmal oder eine Eigenart des Opfers (Hautfarbe, Religion, sozialer Stand, Verhalten, Behinderung, Vergangenes). Daher kann das Opfer schwer dagegen protestieren, der Beschämung widersprechen oder sie widerlegen. Oft wird auch nonverbal darauf Bezug genommen - z. B. durch auslachen (sehr häufig), Blicke, Gesten oder Mimik. Eine Beschämung ist abwertend, gezielt identitätsverletzend oder gar vernichtend. Man schämt sich dafür, wie man ist oder gar, dass man ist.

Evolution der Scham

Es ist denkbar, dass Scham als soziale Regulationskomponente entstanden ist.² Schamgefühle sensibilisieren für die Meinung anderer und man ist geneigt, Scham auslösende Situationen zu vermeiden. So stellt die Scham ein gewisses Maß an sozialer Kontrolle her und dient der Wahrung von Sitte, Moral

¹ Udo Baer und Gabriele Frick-Baer in: Vom Schämen und Beschämtwerden, Bibliothek der Gefühle Band 1. Affenkönigverlag 2005.

² Rolf Heinzmann: Scham. In: Gestalt Zeitung, Gestaltinstitut Frankfurt, 22. Ausgabe, Jan. - Dez. 2009.

und gesellschaftlichen Wertvorstellungen. Sie kann aber auch Ansporn sein, Dummheiten zu unterlassen, durch die man sich der Lächerlichkeit preisgeben würde. In diesem Sinne kann die Vermeidung von Scham auch als Ansporn fungieren.

Durch die Verinnerlichung von Wert- und Moralvorstellungen kann man sich auch vor sich selber schämen. Hierzu bedarf es keines konkreten Gegenübers mehr. Man schämt sich, weil sein Verhalten nicht mit eigenen Vorstellungen über sich, also mit seinem Selbstbild, oder mit anerzogenen und übernommenen Wertvorstellungen übereinstimmt.

Gefühlte Scham

Wie alle Gefühle hat die Scham einen körperlichen Ausdruck. Die natürliche Scham, aber auch Verlegenheit oder Peinlichkeit sind von Erröten, Herzflattern und stockendem Atem begleitet. Bei heftiger Beschämung kann das bedrohliche Gefühl entstehen, der Boden wird einem unter den Füßen entzogen. Magen und Becken verkrampfen sich, Schwindel breitet sich aus, ein Blackout droht. Der Verstand blockiert, der innere Notstand suggeriert Flucht, die man aber nicht antreten kann. Die Scham steigert sich zu einer unerträglichen Starre. Selbst die Erinnerung an solch eine Situation macht sie mit kaum verminderter Wucht erneut spürbar.

Schuld

Schuld ist wie Scham ein soziales Gefühl. Sie reguliert ebenfalls das Leben in großen sozialen Verbänden. Wenn Schuld sichtbar oder anerkannt wird entsteht auch Scham. Die Scham wird zur Mahnerin, sich in Zukunft nicht schuldig zu machen.

Anders jedoch als die Beschämung, kann man Schuld zurückweisen oder zumindest verhandeln: „Ich war das nicht!“ oder „Ich habe das getan, weil ...“. Menschen können schuldhaftes Verhalten nicht ungeschehen machen, aber sie können Verantwortung für ihr Handeln, für ihre Fehler übernehmen. Sie können versuchen, gegenüber dem anderen ihre Schulden abzubezahlen, ihre Schuld zu tilgen.

Da niemand durchs Leben gehen kann, ohne sich in verschiedenster Hinsicht schuldig zu machen, ist die Option, sich zu entschulden und um Entschuldigung bitten zu können, wesentlicher Bestandteil sozialer und innerpsychischer Regulation. Viele sagen jedoch „Entschuldigung“, ohne anzuerkennen, dass man sich nicht schuldig machen und dann selbst entschuldigen kann. Dazu bedarf es des anderen. Auch um Verzeihung muss man bitten. Man kann sie sich nicht nehmen; sie kann nur gewährt werden.

Eine Entschuldigung anzunehmen bedeutet, Verständnis für die Lebensumstände (oder Biografie) zu entwickeln, in denen schuldhaftes Verhalten entstanden ist. Das macht es möglich, der Bitte nach Entschuldigung nachzukommen. Wenn jemandem etwas Leid tut, wenn deutlich wird, dass er bereut, was er getan hat, kann Verzeihen entstehen.

Der Schwangerschaftskonflikt

In einem Schwangerschaftskonflikt stehen auf der einen Seite die Aspekte, die für das Austragen des Kindes stehen: der durch die Schwangerschaft entstandene (oder auch grundsätzlich vorhandene) Kinderwunsch bzw. die Angst vor einer Abtreibung und ihrer Bedeutung für das zukünftige Leben der Frau (des Paares). Auf der anderen Seite stehen die Aspekte, die für einen Abbruch sprechen: die empfundene Unmöglichkeit, ein Kind groß zu ziehen, z. B. aus Angst vor Überforderung, Armut oder Ausgrenzung oder auch die zum jetzigen Zeitpunkt gewünschte Lebensplanung der Frau (des Paares) ohne Kind.

Manche Frauen geraten im Schwangerschaftskonflikt in ein Dilemma zwischen zwei widerstreitenden Wertvorstellungen bzw. gesellschaftlichen Anforderungen³: Entscheiden sie sich gegen das Kind und für die Verwirklichung der eigenen Lebenspläne, fürchten sie den Vorwurf, sich gegenüber dem ungeborenen Leben oder gegenüber Gott schuldig zu machen. Tragen sie das Kind aus und werden vielleicht zu Leistungsempfängerinnen, belastet sie möglicherweise die Scham aufgrund ihrer fehlenden Unabhängigkeit und gescheiterten Existenzsicherung.

Schamgefühle

Viele Frauen erzählen von ihrer Scham über das Zustandekommen der Schwangerschaft, über den schmerzlichen Umstand, dass es ihnen „passiert“ ist, dass sie aus ihrer Sicht nicht richtig verhütet und trotz besseren Wissens „fahrlässig“ gehandelt haben oder „leichtfertig“ ihrer Lust gefolgt sind.

Es ist ihnen peinlich, dass sie ihrer eigenen Lebensplanung Priorität einräumen möchten, dass sie sich außer Stande sehen, ein Kind groß zu ziehen bzw. dass sie trotz Kinderwunsch ihr Leben nie so eingerichtet haben, dass sie jetzt ein Kind austragen könnten.

Häufig ist es der Umstand, in einer Schwangerschaftskonfliktberatung einem Fremden gegenüber dieses „Fehlverhalten“ offenbaren zu sollen eine Quelle zusätzlicher Scham. Es bedeutet, sich dem Blick, dem Urteil eines anderen zu öffnen und das aktiviert die natürliche Scham als Wächterin der Grenze des intimen Raums.

Schuldgefühle

Der Schwangerschaftsabbruch ist in Deutschland unter bestimmten Voraussetzungen juristisch ohne Folgen - im Empfinden der Frau also legal. Vor dem Gesetz macht sie sich nicht schuldig. Die Schuldgefühle, die sie aber vielleicht dennoch quälen, entstehen gegenüber einem Gott, der Leben schenkt oder gegenüber dem ungeborenen Leben, dem sie keine Zukunftschance einzuräumen vermag.⁴

³ Vgl. Leon Wurmser: Scham, Schuld und Ressentiment in der Literatur. In: Supervision - Mensch, Arbeit, Organisation, Heft 3/2003, S. 8.

⁴ Manchmal z. B. auch gegenüber dem Partner, der sich ein Kind oder der eigenen Mutter, die sich ein Enkelchen wünscht. Dies ist in der Regel jedoch nachrangig.

Ausschlaggebend für die Heftigkeit der Schuldgefühle ist die ethische (religiöse) und moralische Bewertung des Abbruchs, die maßgeblich von den Vorstellungen der Frau bestimmt wird, „was“ sie abtreiben lässt. Die Auffassungen umspannen das Spektrum von einem „Zellkonglomerat“ bis hin zu einem „be-seelten Kind“.

Es kann aber auch sein, dass das eigene Selbstbild berührt wird: „Ich hätte nie gedacht, dass mir so etwas passieren könnte.“, oder: „Ich war immer der Meinung, dass man die Konsequenzen seines Handelns tragen muss und jetzt sitze ich hier und überlege einen Abbruch zu machen.“ usw. Durch den Schwangerschaftsabbruch würde die Frau gegen ihr Bild von sich verstoßen und sie müsste ihr Selbstbild der neuen Lebenserfahrung anpassen. Das berührt ihr innerstes Wesen und sie erlebt das als schuldhaft und schämt sich.

Häufig hat der Umstand, ob verhütet wurde oder nicht, Einfluss auf die Ausprägung von Schuldgefühlen. Der Versuch, verantwortungsvoll einer Schwangerschaft vorgebeugt zu haben, stimmt verzeihlich sich selbst gegenüber.

Die Konfliktberatung

Die Entscheidung im Schwangerschaftskonflikt ist eine Wahl zwischen zwei Lebenswegen. Das Durchdenken dieses Konflikts wagt einen Blick in die Zukunft und die Frau muss für sich ermessen, welchen Lebensweg sie besser gehen kann. In diesem Diskurs entsteht ein Bild, wie für sie ein Leben mit Kind aussehen könnte, ob sie Muttergefühle oder auch einen Kinderwunsch hat oder entwickeln kann und ob ein entsprechender Lebensentwurf vorstellbar ist.

Vielleicht aber stellt sich heraus, dass die Entscheidung für das Kind nicht von dem Wunsch nach einem Leben mit Kind getragen wird, sondern eigentlich eine Entscheidung gegen den Abbruch ist. Dies zu erkennen und auszusprechen hat eine eher ernüchternde Wirkung und macht es notwendig, sich mit dem Schwangerschaftsabbruch und damit assoziierten Vorstellungen und Empfindungen zu beschäftigen. Häufig erfüllt die Vorstellung einen Abbruch zu machen die Frau mit Scham- und Schuldgefühlen, die jetzt angeschaut werden können. Wem gegenüber macht sie sich schuldig, wie schwer wiegt diese Schuld und wie sieht sie sich selbst? Wen sieht sie im Spiegel, nach erfolgtem Abbruch?

Manche Frauen haben die Vorstellung, durch einen Abbruch ein Kind zu töten. Streng genommen ließe sie das zur Mörderin werden. Die Zwangsläufigkeit ihrer eigenen inneren Logik lässt die Frauen aufschrecken und hält sie an, die Verhältnismäßigkeit für sich zu klären. Für manche Frauen relativiert sich dadurch ihre Einstellung zu der Schuld, die sie auf sich laden würde. Andere nehmen sie auf sich. Für einige Frauen öffnet sich eine Tür mit der Frage: „Wie kann ich mich entschulden?“ Für andere ist diese Idee undenkbar oder aber sie kommt zu früh. Es fühlt sich unmoralisch an, bereits im Schwangerschaftskonflikt diese Frage zu stellen oder gar zu beantworten.

Entschuldung

Im Kontext der Entscheidungsfindung ist die Idee der Entschuldung bedenkenswert und hilfreich. Frauen treffen ihre Entscheidung für einen Schwangerschaftsabbruch nicht leichtfertig. Meist stehen gewichtige Gründe, z. B. Existenzängste, psychische Überforderung, gesellschaftliche Ausgrenzung oder allein erziehend zu sein, dagegen.

Die Gründe, die gegen das Austragen einer Schwangerschaft sprechen, können auch Hinweise auf eine Entschuldung bieten. Der Abbruch als Aufforderung, endlich eine Ausbildung zu Ende zu bringen (oder eine feste Stelle zu suchen), um finanziell unabhängig zu werden; sich selbst durch eine Therapie so weit zu stabilisieren, dass Mutter werden keine Krise auslöst; eine Beziehung so zu gestalten, dass sie eine tragfähige Basis für ein gemeinsames Kind wäre usw. Die Schwangerschaft, die zunächst wie ein böser Traum, ein sinnentleerter Schicksalsschlag anmutet, bekommt plötzlich eine andere Bedeutung, wenn sie zum Appell wird, Verantwortung für seine Zukunft zu übernehmen. So kann ein Schwangerschaftsabbruch als etwas Sinnstiftendes in die Biografie eingewoben werden, statt als etwas Äußerliches weiter zu wirken, das man am liebsten vergessen würde.

Der Glaube

Für gläubige Frauen kann ein Schwangerschaftsabbruch bedeuten, sich an Gottes Plan zu vergehen. Gott schenkt das Leben und sich dem zu widersetzen, steht dem Menschen nicht zu. Von daher macht sich eine gläubige Frau, egal welcher monotheistischen Religionsgemeinschaft sie angehört, schuldig vor Gott. Was das für ihr Leben bedeutet, ist jedoch abhängig davon, ob ihr Gott ein strafender oder ein verzeihender ist. Kann er Verständnis aufbringen für diese Entscheidung? Kann die Frau Buße tun und wird ihr verziehen werden oder wird ihr der Weg ins Paradies auf ewig versperrt bleiben? Die Antworten fallen unterschiedlich aus und entsprechend schwer ist das Schuldgefühl, welches auf den Schultern der Frauen lastet. Gibt es einen gütigen Gott, dann wenden wir uns der Frage zu, ob er ihr verzeihen wird, wie die Frau sich innerhalb ihres Glaubenssystems entschulden oder auch Buße tun kann, falls sie sich für einen Abbruch entscheidet.

Der eigene Lebensweg

Starke und schwer zu ertragene Schuldgefühle entstehen, wenn die Entscheidung für einen Abbruch bedeutet, dem eigenen Lebensentwurf, den eigenen Wünschen und Zielen Priorität einzuräumen. Sehr schnell rückt dieses Ansinnen im eigenen psychischen Erleben in die Ecke rücksichtslosen Egoismus und die Frauen schämen sich dafür. Häufig jedoch ist das gar nicht der Fall. Es wird umgekehrt oft genug deutlich, dass Ursache für den „Egoismus“ eine eher abhängige und düstere Lebensperspektive ist, wenn die Frau das Kind austragen würde.

Die „egoistische“ Entscheidung für den Abbruch kann unter Umständen bedeuten, dass das schuldhaft Handelnde zugleich ein verantwortungsvolles ist, z. B. gegenüber bereits vorhandenen Kindern, die natürlich auch berücksichtigt werden müssen. Manche Frauen finden sich in dem Zwiespalt wieder, ent-

weder gegenüber dem ungeborenen Leben oder aber gegenüber ihren Kindern schuldig zu werden, denen sie in ihrer Vorstellung dann nicht mehr gerecht werden können.

Distanzierung als Chance

Scham- und Schuldgefühle können als sehr einnehmend und beherrschend erlebt werden. Um den Prozess der Reflexion zu entzerren kann es hilfreich sein, dass die Frau eine Distanzierung von ihrer Situation vornimmt. Sie kann das tun, indem sie sich eine Freundin an ihrer Statt in einer gleichen Lebenssituation vorstellt. Wie würde sie diese Freundin und deren Motive für einen Schwangerschaftsabbruch beurteilen? Die meisten Frauen sind strenger mit sich als mit der Freundin. Weniger beherrscht von ihren Gefühlen kann die Schwangere im Falle einer Entscheidung für den Abbruch Verständnis für die Gründe „ihrer Freundin“ entwickeln.

Männer entscheiden mit

Häufig treffen Frauen und Männer gemeinsam die Entscheidung, ob eine Schwangerschaft fortbestehen soll oder nicht. Werden Männer verantwortlich in den Entscheidungsprozess mit einbezogen, sind es die gleichen Gründe wie die ihrer Partnerinnen, die sie mit Scham- und Schuldgefühlen erfüllen können. Es stellen sich für Männer in einem Schwangerschaftskonflikt die gleichen Fragen zu Ethik und Moral, Machbarkeit und persönlicher Lebensplanung, Schuld und Verantwortung. Sich diesen Fragen gemeinsam zu stellen und als Paar zu beantworten kann eine große Entlastung für die Frau bedeuten, da auch ihr Partner bereit ist, gemeinsam Verantwortung für die Entscheidung, also auch für den Abbruch zu übernehmen.

Viele Männer versichern ihren Frauen ehrlich: „Ich stehe hinter Dir, egal wie Du Dich entscheidest.“ Für die Schwangere ist diese offene Zusage zunächst hilfreich. Bezieht der Mann jedoch keine eigene Position, lastet die letzte Entscheidung und damit auch die Verantwortungsübernahme auf den Schultern der Frau, die sich trotz der Unterstützung ihres Partners mit möglichen Schuldgefühlen allein gelassen fühlt.

Trauer und ihre Bewältigung

Im Falle einer Entscheidung für den Abbruch ist nach Scham und Schuld häufig Trauer das vorherrschende Gefühl. Viele Frauen (und Männer) sind außerordentlich traurig, sich in dieser Konfliktsituation wieder zu finden. Für die Frau ist es der schmerzliche Umstand, ein werdendes Leben in sich zu tragen und zu verlieren sowie der Verlust der eigenen „Unschuld“, der diesen Schritt so schwer wiegen lässt. Die Betroffenen beweinen den Verlust des Kindes und ihre eigene vermeintliche Unzulänglichkeit. Wenn der Abbruch vollzogen ist, bleibt der Frau und dem Paar die Möglichkeit, diese Lebenskrise mit all ihren Konsequenzen zu betrauern.⁵ Sich einem Trauerprozess zu öffnen, kann ein wirkungsvolles Mittel gegen Scham- und Schuldgefühle sein, die dann abzuklingen vermögen.

⁵ Auch für diesen Prozess können sich Frauen und Paare an eine pro familia Beratungsstelle wenden.

Hilfe durch Beratung

In einer Konfliktsituation stellt sich in der Beratung auch die Frage nach ungenutzten Ressourcen und Fähigkeiten der Frau oder des Paares, die durch die Geburt eines Kindes zur Entfaltung gelangen können und müssen. Verantwortung für ein Neugeborenes zu übernehmen kann eine Aufforderung zu individuellem Wachstum unter verschärften Bedingungen bedeuten. Überlegungen und Phantasien in dieser Richtung sind Grundlage einer soliden Entscheidungsfindung.

Gelingt es in der Beratung, eine realistische Idee von einem Leben mit Kind aufzuzeigen, kann diese Vorstellung Quelle des Stolzes und der Zufriedenheit für die Frau oder das Paar sein. Es ist jedoch eine Gratwanderung zu ermessen, ob die in der Beratung besprochenen Vorstellungen von einem Leben mit Kind eine darunter liegende Abwehr von Scham- und Schuldgefühlen verdeckt. Das Ansprechen dieser Gefühle macht es möglich, die Tragfähigkeit einer Entscheidung für das Kind zu untersuchen bzw. im Falle eines Abbruchs, die empfundene Schwere von Schuld abzuwägen und die Frage zu beantworten, ob ein Leben mit dieser Schuld möglich ist.

Voraussetzung für eine gelungene Konfliktberatung ist eine wohlwollende und nicht wertende Haltung des Beraters. Verständnis für die Lebensumstände der Frau oder des Paares zu entwickeln, die ein als schuldhaft erlebtes Verhalten nachvollziehbar machen, hat eine öffnende Wirkung. So wie ein wertender Blick, eine urteilende Haltung, Beschämung hervorrufen kann, wirkt umgekehrt eine wertfreie Haltung, ein ehrlicher und wohlwollender Dialog, Scham reduzierend.