

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 109 (2011)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Emotionaler Umgang mit Abbrüchen : mit dem "Seelchen" sprechen  
**Autor:** Ritzmann, Dorin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949904>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Emotionaler Umgang mit Abbrüchen

# Mit dem «Seelchen» sprechen

Seit 1989 begleite und betreue ich Frauen und ihre Partner beim Anlocken, Aufnehmen, Wachsen lassen und Gebären wie auch beim wieder Gehen lassen von Seelchen. In diesen Jahren habe ich gelernt, dass der Ausdruck «Seelchen» der Wahrnehmung von schwanger Werden und schwanger Sein am Nächsten kommt. Der Schwangerschaftsabbruch beschäftigt sich speziell mit dem Begrüssen, Bedanken und wieder Verabschieden der Seelchen.

## Dorin Ritzmann

Nehmen wir einmal an, und vieles spricht für diese Annahme, dass es freiwillig ist, ob uns Seelchen besuchen oder nicht, und dass es auch freiwillig ist, ob sie bleiben oder nicht. Dann dürfen wir auch annehmen, dass das Aufnehmen und Pflegen eines Seelchens von Seite der Mutter freiwillig ist. In dieser Freiwilligkeit steckt ja die Liebe, mit der die Verantwortung für ein neues Wesen erträglich wird. Ohne diese Liebe wird keine Mutter freiwillig Verantwortung übernehmen wollen und können.

Nehmen wir einmal an, und vieles spricht für diese Annahme, dass Liebe nur in Freiwilligkeit entstehen und wachsen kann, dann ahnen wir, was Zwang, Gewalt, Kontrolle und Reglementierung auf diesem Gebiet anrichten.

Drei Schwierigkeiten können uns im Weg stehen, Frauen mit Zweifeln und Wünschen nach einem Schwanger-

schaftsabbruch anständig zu begleiten. Diese drei Schwierigkeiten heissen Misstrauen gegenüber Frauen, Angst vor der Selbstbestimmung der Frau und Angst vor sozialem Ungehorsam.

In fünf Schritten werde ich das Thema abschreiten. Jeder Schritt kann vertieft, besprochen, hinterfragt und erarbeitet werden. Jeder einzelne Schritt ist einen Vortrag oder Workshop wert. Beginnen wir den Rundgang:

## Schritt EINS: Akzeptanz der Frauenrealität

Die weltweite Frauenrealität ist heute gut untersucht und niedergelegt. Weltweit und schweizweit hat die Abnahme der Bevormundung eine Zunahme der Selbstbestimmung der Frauen bewirkt, und interessanterweise damit eine Verbesserung der Situation in jedem untersuchten Gebiet: seit die WHO Frauenprojekte unterstützt, kommt die Entwicklungshilfe vorwärts, seit Frauen Auto fahren dürfen, fahren sie sicherer als Männer, seit Frauen Banken leiten, sind sie weniger Krisen anfällig als jene der Männer, seit Frauen selber über ihren Körper und ihre Zukunft bezüglich Kinder entscheiden dürfen, hat die Rate an späten Abbrüchen sowie insgesamt an Abbrüchen abgenommen. Im Grunde nicht verwunderlich.

Nehmen wir einmal an, dass Mädchen und Frauen jeden Monat zwischen dem 13. und dem 53. Lebensjahr schwanger werden können. Dies sind immerhin etwa 480 Möglichkeiten in einem Frauenleben. Rechnen wir mit der sehr tief geschätzten Zahl von einem Drittel bis zur Hälfte der Mädchen und Frauen weltweit, die körperlicher Gewalt ausgesetzt sind, dann ist die Anzahl unerwünschter Schwangerschaften doch erstaunlich tief. Gewalt in der Kindheit ist auch später im

## Situation in Skandinavien

Ich komme soeben vom FIAPAC Kongress in Sevilla zurück und habe mit Hebammen aus Norwegen und Schweden Kontakte geknüpft. In Schweden gibt es Hebammen, die im Ultraschall ausgebildet werden und Abbrüche (medikamentöse) selbständig von Anfang bis Ende durchführen. Anderswo in Schweden und Norwegen haben Hebammen die Betreuung der Frauen rund um einen medikamentösen Abbruch übernommen.

Im Skandinavien werden fast ausschliesslich medikamentöse Abbrüche durchgeführt. Nur bei Versagen dieser Methode kommt eine Absaugung in Frage (um 2% bis 10 Wochen, um 5% bis etwa 17 Wochen, etwa um 10% bis 21 Wochen).

Dorin Ritzmann



**Dr. med. Dorin Ritzmann**, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Erfahrung in Allgemeinmedizin, Frauenheilkunde, Hausgeburtshilfe und Betreuung Drogenabhängiger. Abgeschlossene Zusatzausbildungen in psychosomatischer Medizin und medizinischer Hypnose, praktische Erfahrungen in manueller Medizin und Pflanzenheilkunde. Arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis in Dietikon mit breitem Angebot: [www.medicinfeminin.ch](http://www.medicinfeminin.ch). Verheiratet, ein erwachsener Sohn.

Leben mit Schwangerschaftsabbrüchen korreliert: die Möglichkeiten, sich abzugrenzen und einen respektvollen Partner zu suchen, sind offensichtlich vermindert.

Und dann haben wir die Schwangerschaften mit ihren Tücken: ist man schwanger, wenn die Menstruation ausbleibt? Und wenn sie sowieso sehr selten kommt? Wenn man stillt? Wenn das Verhütungsmittel eine Amenorrhoe produziert (wie Implanon oder die Drei-Monatsspritze)? Oft ist es wie bei der Geburt: wann sie begonnen hat, weiss man erst im Nachhinein.

Nehmen wir einmal an, und es spricht vieles dafür, dass die meisten Thesen zur Frauenwelt aus Männermund falsch und unvollständig sind, dann ahnen wir die



Tiefe der Schwierigkeiten, der einzelnen Frau zu trauen.

## Schritt ZWEI: Trau der Frau

Dürfen wir Frauen trauen? Oder stimmt es, was ich noch in der Ausbildung gelernt habe, «jede Frau lügt, jede Frau ist schwanger und jede Frau hat eine EUG (Extrauteringravidität)»? Auch wenn wir aus einer Kultur stammen, deren Nährwasser aus Misstrauen, Ablehnung und Gewalt gegenüber Frauen besteht, sind wir dabei, diesen Schritt in jeder Hinsicht zu unternehmen.

Nehmen wir einmal an, dass die Frauen fähig sind, selber für sich und ihre Familie, für ihre Gemeinde, ihre Gesellschaft und die Zukunft der Erde zu entscheiden. Nehmen wir einmal an, der Entscheid für einen Schwangerschaftsabbruch ist eine verantwortungsvolle Tat, vergleichbar der Redimensionierung eines Unternehmens, der Organspende für ein Familienmitglied: schmerzhaft, aber nachhaltig.

Emotional ist dieser Schritt wahrscheinlich der Schwierigste, so tief sind unsere Zweifel an unserer eigenen Glaubwürdigkeit und Verantwortungsfähigkeit.

Machen Sie einen Test: eine meiner Jugendlichen (17-jährig) berichtete, sie sei in Italien (sie lebt in Mailand) auf dem Schulweg gepackt, betäubt und verschleppt worden. Sie erwachte an einem ihr unbekanntem Ort mit starken Schmerzen im Unterbauch und Beckenboden. Das Gebäude war offen und sie konnte nach Hause finden, aber der Mutter nichts erzählen. Sie stand unter Schock, als die Menstruation ausblieb, wusste sie nicht, was tun. Sie erzählte alles dem Bruder (19-jährig). Zusammen überzeugten sie die Mutter, sie in die Schweiz zu einer Tante reisen zu lassen. Als alles soweit war, wusste die Tante auch nicht weiter. Die ersten 12 Wochen waren schon vorbei. Nach 14 Tagen Suche erreichte mich die Familienplanungsstelle jenes Kantons. Als die Jugendliche bei mir war, waren es schon 18 Wochen. Ein erfahrener Psychiater schrieb ein Gutachten. Der Bruder begleitete sie auch während des Abbruchs auf sehr einfühlsame Weise. Da sie noch immer in einem traumatisierten Zustand war, rief ich den Psychiater an, ob er eine Nachbetreuung übernehmen würde. Er sagte: die Geschichte stimme ja so wohl nicht. Was denken und was fühlen Sie?

## Schritt DREI: Anständiges Verabschieden der Seelchen

Wie können wir ein Seelchen verabschieden, das bleiben will? Wie sprechen wir mit der Frau, wie spricht sie mit dem Ungeborenen? Ich skizziere im Folgenden mein Vorgehen in drei Schritten, das sich im Laufe der Jahre so entwickelt hat:

Wenn der Entscheid für einen Abbruch gefallen ist, jedoch bevor der medikamentöse oder chirurgische Abbruch beginnt, in dieser Zwischenzeit empfehle ich, diese drei Schritte durchzuführen:

### *Das Seelchen begrüßen:*

Ich sage der Frau, dass es eine Potenz, eine Macht ist, schwanger zu werden. Dass es schön ist, besucht zu werden. Dass ihre Fruchtbarkeit damit zunimmt, dass sie sich einen Moment lang bedanken und sich stolz fühlen darf.

### *Dem Seelchen genau erklären, warum es nicht bleiben kann:*

Ich spreche dies oft im Detail mit der Frau durch: dass es sie von hinten angesprungen hat, dass es nicht gefragt hat, ob es der richtige Moment sei, dass es wiederkommen könne oder zu einer anderen

Frau wechseln dürfe, die auf das Seelchen wartet. Auch die Umstände sollen genau erklärt werden: dass kein Geld da ist, dass der Vater des Seelchens der eigene Onkel oder Chef oder ein Unbekannter ist, dass schon andere Kinder da sind, dass sie krank ist, dass sie eine Lehre beginnen will, dass es zu früh ist und und und...

Das Durchsprechen und laut Äussern der Umstände und Gründe hat einen heilsamen Effekt auf die Betroffenen, auch auf den allfälligen Partner oder Ehemann. Die Sachlage wird klarer, anständig. Dies kann oft ganz nebenbei geschehen, aber es lohnt sich, laut zu sprechen.

#### *Einen Ort suchen, an dem das Seelchen warten kann:*

Einen Baum, einen Strauch, einen Steinhäufen, eine Ecke: ich habe bis anhin meinen Garten hierfür zur Verfügung gestellt, da ich auch Frauen mit Kinderwunsch empfehle, durch den Garten zu streifen und bei einem sie ansprechenden Busch oder Baum inne zu halten. So kann ein informeller Seelentausch stattfinden. Was unabhängig von «Wahrheit» passiert, ist, dass es für die Gebenden und die Empfangenden einfacher wird. Schuld und Scham und Schande, die zähen Begleiter so vieler Frauen, können so minimiert werden.

### **Schritt VIER: Gegenseitige Unterstützung der «Care Givers», der Anbietenden**

Wir alle kennen den Ausdruck «Drecksarbeit» (dirty work). Er wird in Sozialanalysen benützt für jene Arbeit, die zwar getan werden muss, die aber als unsauber, sozial niedrig, verachtenswert oder sonst wie dreckig gilt. Es sind dies zum Beispiel Kehricht abräumen, Strassen fegen, öffentliche Toiletten bedienen, die gesamten Strassenstrichdienste, und eben: Abbrüche durchführen. Personen, die Drecksarbeit verrichten, werden sozial abgestuft und isoliert. Dies kann subtiler oder offenkundiger geschehen: man spricht schlecht über diese Personen, man gibt ihnen keine Stelle mehr, man nimmt sie nicht in einem Club oder einer Partei auf, man greift sie an, man diffamiert und isoliert sie politisch (vor allem gegenüber Ärzten, die Abbrüche anbieten, angewandt), man greift sie körperlich an. Ich erinnere hier an Dr. Georges Tiller, einen feinen, tief gläubigen nordamerikanischen Arzt, der im Mai

2009 ermordet wurde. Es ist wichtig, dies als eine gesellschaftliche Struktur zu durchschauen. Das Verachten und Isolieren kommt nur in hierarchischen Gesellschaften vor, es ist unbekannt in kooperativen Systemen. Für uns wichtig ist, dass die gegenseitige Unterstützung von grösster Bedeutung ist, wie zum Beispiel in der weltweit tätigen FIAPAC ([www.fiapac.org](http://www.fiapac.org) Fédération Internationale des Associés Professionnels de l'Avortement et de la Contraception). Auch in der Schweiz gibt es eine kleine Vereinigung, die versucht sich gegenseitig Unterstützung zu geben (APAC Suisse: [www.schwangerschaftsabbruch.org](http://www.schwangerschaftsabbruch.org)). Wer den Weg wählt, Frauen in ihrem Selbstbestimmungsrecht zu unterstützen, wird tausendfach belohnt, aber manchmal gesellschaftlich isoliert. Es ist schlussendlich auch eine Gewissensfrage, die Freiheit der Frau bezüglich eines Abbruches zu unterstützen oder nicht.

### **Schritt FÜNF: Wo stehe ich?**

Man kann sich selber genauer kennen lernen, noch schöner und einfacher im Austausch mit anderen Frauen, mit Müttern, Jugendlichen, mit Frauen mit und ohne Abbruch-Erfahrung, mit Frauen aus früheren Generationen, aus anderen Kulturen: uns alle vereint die Möglichkeit,

unerwartet schwanger zu werden, und die Frage: was tun?  
Einige Hilfen sind folgende Fäden:

#### *Die geistige Position:*

Was denke ich über Schwangerschaft, Sicherheit von Verhütung, körperliche Sicherheit von Frauen, Dummheit und Klugheit von Frauen, Schuld und Scham, Bestrafung von Frauen, Freiheit und Verantwortlichkeit von Frauen. Welche Stimmen sind es und woher kommen sie? Sind es männliche Stimmen? Kann ich sie genauer orten?

#### *Die spirituelle Position:*

Sind Frauen genauso spirituell begabt wie Männer? Könnte «HaRuachHaOlam», der Atem der Welt, auch etwas anderes sein als ein männliches menschliches Wesen? Sind Zweifel an den männlich religiösen Vorgaben erlaubt? Könnte es sein, dass hier das weibliche Kerngeschäft falsch interpretiert wurde, sagen wir aus fehlender Erfahrung?

#### *Die emotionale Position:*

Habe ich mehr Mitleid mit dem Embryo als mit der Frau? Warum? Könnte es sein, dass mein Mitgefühl missbraucht wird? Dass die körperlich-seelische Einheit der Mutter mit dem Ungeborenen nicht trennbar ist? Dass Mitgefühl immer beiden gilt? Dass Ärger, Wut und Aggression nicht den Müttern, sondern den gesellschaftlichen Entscheidungsträgern gelten würde, falls dies erlaubt wäre? Wie gehe ich mit Trauer um? Mit Abschied nehmen? Bin ich ein erwünschtes Kind oder eventuell ein Unerwünschtes? Was passiert mit mir, wenn ich mit dem in den Tod Begleitenden konfrontiert werde eines sich in einer ähnlichen Situation befindenden Wesens? Will ich es mit Zwang retten? Dürfen nicht auch Seelchen frei sein, wieder zu kommen, in eine bessere Situation?

#### *Die körperliche Situation:*

Habe ich Kinder? Musste ich darauf warten? Konnte ich keine haben? Wie stehe ich zu Frauen, die einfach schwanger werden, aber zur falschen Zeit oder vom falschen Partner? Kommen hier negative Gefühle, Ärger, Neid, Rachegefühle ins Spiel? Was haben sie mit der Frau, was mit mir selber zu tun? ◀

Danke für alle Rückmeldungen:  
[dorin.ritzmann@medizinfeminin.ch](mailto:dorin.ritzmann@medizinfeminin.ch)

