



Hypnobirthing: Geburtsvorbereitung für eine angstfreie, leichte und natürliche Geburt. Die Idee ist simpel und erfolgreich zugleich: Entspannt sich die Frau, empfindet sie weniger Schmerzen.

Vertrauen in den eigenen Körper stärken

Natürliche Entbindung: Durch Selbsthypnose mehr Ruhe und weniger Schmerzen bei der Geburt haben

Gerade noch hat Franziska Theiss (30) erzählt, wie sie sich die Geburt ihres ersten Kindes vorstellt. Lange dauert es nicht mehr – es sind nur noch vier Wochen bis zum errechneten Termin. Doch sobald Michaela Frisch-Winkelbeiner der werdenden Mutter mit ihren Handrücken sanft über Rücken, Schultern und Arme streicht, kommt die Schwangere zur Ruhe. Sie schließt die Augen, atmet tief und entspannt sich augenblicklich.

Es ist die fünfte Einheit des Hypnobirthing-Kurses, und Franziska Theiss lässt sich ganz auf die Übungen ein. „Anfangs war es ungewohnt. Ich hatte keinerlei Erfahrung mit Entspannung oder Hypnose. Wir haben zunächst viel gelacht“, erzählt die gelernte Erzieherin von ihrer ersten Kursstunde. Auch ihr Mann hat daran teilgenommen. „Ich finde es wichtig, dass mein Mann weiß, worum es geht. Er soll später nicht hilflos im Kreißsaal stehen, sondern aktiv mit einbezogen werden.“

Die junge Frau, die in Leipzig geboren und in Gröningen aufgewachsen ist, hat die letzten sechs Jahre in den USA gelebt. „In Amerika ist es ganz selbstverständlich, dass eine Doula die Frauen bei der Geburt begleitet. Das ist hier in Deutschland – und speziell bei uns auf dem Land – noch eher ungewöhnlich.“ Noch unbekannter als eine professionelle Geburtsbegleiterin ist das Erlernen von Selbsthypnosetechniken. „Da-



Bei der Hypnobirthing-Geburtsvorbereitung lernt die Frau, sich selbst zu entspannen und angstfrei in die Entbindung zu gehen. Die Geburt wird zu einem ruhigen, wundervollen Ereignis, so wie es von der Natur vorgesehen ist. Foto: Vario Press

Mit positiven Gedanken auf die Geburt vorbereiten

von hatte ich zuvor auch noch nichts gehört. Als sich herausstellte, dass meine Doula auch Hypnobirthing anbietet, wurde ich neugierig“, berichtet Theiss. Idee und Konzept überzeugten sie schnell. „Der Kurs lohnt sich schon allein deswegen, weil ich mich in den letzten Schwangerschaftswochen intensiv mit positiven Gedanken auf die Entbindung vorbereite. Ich bin nicht ängstlich, sondern gespannt, wie es sein wird.“

Michaela Frisch-Winkelbeiner hat die Methode Hypnobirthing kennengelernt, während sie mit ih-

rem dritten Kind schwanger war. „Ich hatte zuvor zwei Geburten, die lang und schmerzhaft waren. Diesmal sollte es anders werden“, berichtet die 31-Jährige. Und es wurde anders: In der 20. Schwangerschaftswoche ließ sich die werdende Mutter in Hypnobirthing-Geburtsvorbereitung ausbilden. Dabei konnte sie die Entspannungsübungen so gleich selbst anwenden.

„Im Mittelpunkt dieser sanften Geburtsvorbereitung steht eine Programmierung des Unterbewusstseins“, erklärt Frisch-Winkelbeiner.

Entspannungsübungen und Massagen werden während der Schwangerschaft gemeinsam eingeübt. Während der Geburt angewandt können sie dazu beitragen, dass die Gebärende sich entspannt. Das wiederum beeinflusst die Geburt positiv.

„Bei der Light-Touch-Massage beispielsweise werden ganz leichte Berührungen mit dem Handrücken ausgeübt. Die Nerven springen sofort darauf an und der Körper schützt Endorphine aus. Man kann sich gut vorstellen, dass das den Geburts-

vorgang positiv beeinflusst.“ Außerdem werden spezielle Atemtechniken für die verschiedenen Phasen der Geburt erlernt.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die positive Beschäftigung mit der Geburt. Dafür gibt es eine eigene Sprache: Wehen werden als Geburtswellen bezeichnet, wenn die Fruchtblase platzt, heißt es „die Geburt hat begonnen“ und die werdende Mutter soll „mitschieben“ wenn das Kind kommt, nicht pressen. „In vielen Begriffen, die üblicherweise benutzt werden, steckt negative Ener-

gie. Schon mit den Worten wird Schmerz ausgedrückt“, erklärt Frisch-Winkelbeiner. In den Kursen dürfen von den Teilnehmern auch keine vorangegangenen traumatischen Geburtserlebnisse erzählt werden. Gibt es sie, werden sie in Einzelgesprächen aufgearbeitet.

Nach dem Kurs soll die Schwangere gut vorbereitet, angstfrei und mit klaren Vorstellungen zur Entbindung gehen. „Es wird alles Wissenswerte rund um die Geburt vermittelt, einen Geburtsvorbereitungskurs braucht man dann nicht mehr zu machen“, so Frisch-Winkelbeiner. Es gibt einen Infozettel für die Hebammen und Ärzte im Krankenhaus, auf dem alle Wünsche vermerkt sind. Frisch-Winkelbeiner: „Es ist wichtig, dass die Eltern wissen, was gut ist für sie und ihr Kind und dass sie im Krankenhaus auf Augenhöhe mitreden können.“

„Eine Garantie auf eine schmerzfreie Geburt gibt es nicht“, betont Frisch-Winkelbeiner, „aber es ist möglich, eine sehr große Erleichterung zu erreichen.“ Sie selbst hat diese Erfahrung inzwischen gemacht. „Mein drittes Kind habe ich im Klinikum Crailsheim sanft, angstfrei und allein zur Welt gebracht. Es war ein wundervolles Erlebnis.“ Durch die Entspannungsübungen sei es ihr gelungen, in den Wehenpausen immer wieder zur Ruhe zu kommen. „Ich bin sogar zwischen durch kurz eingeschlafen. So konnte sich mein Körper die Energie, die er brauchte, mühelos wieder zurückholen.“

„Ich wünsche mir eine möglichst natürliche Geburt“

Eine sanfte Geburt wünscht sich Franziska Theiss auch. „Mir ist klar, dass es nicht ganz ohne Schmerzen gehen wird. Aber ich hoffe, dass es eine Geburt ohne Komplikationen wird und dass ich jederzeit die Kontrolle darüber habe, was passiert“, sagt die 30-Jährige. „Ich wünsche mir einfach eine möglichst natürliche Geburt.“ CHRISTINE HOFMANN

Info Mehr Informationen über Hypnobirthing-Geburtsvorbereitung gibt es auf der Homepage www.nicht-ohne-meine-doula.de.



Sobald Michaela Frisch-Winkelbeiner (links) mit der Light-Touch-Massage beginnt, kommt Franziska Theiss zur Ruhe. Foto: Christine Hofmann

Hypnobirthing – Idee, Konzept, Wirkung

Hypnose ist ein natürlich hervorgerufener Zustand der entspannten Konzentration, eine natürliche Trance. Jeder war schon in einem hypnotischen Zustand – kurz vor dem Einschlafen, wenn man in ein Buch vertieft ist oder lange ins Feuer schaut. Während der Hypnose kann man mit dem Unterbewusstsein arbeiten.

Gebärende Frauen befinden sich ebenfalls phasenweise in solch tranceähnlichen Zuständen. Beim Hypnobirthing lernt die Schwangere, diesen Zustand im Kreißsaal aktiv herzustellen. Sie ist dabei ansprechbar, wohlauf, entspannt und hat alles unter bewusster Kontrolle. Sie nimmt zwar die Wehen wahr, kann aber ihre Wahrnehmung beeinflussen.

Als Wegbereiter gilt der britische Geburtshelfer Grantley Dick-Read, ein Pionier der natürlichen Geburt. Er war der Überzeugung: Der Körper von

Frauen, die Schmerzen erwarten und Angst davor haben, kann sich nicht entspannen. Eine Art Teufelskreis entsteht – das Angst-Spannung-Schmerz-Syndrom. Die Anspannung hemmt den natürlichen Geburtsvorgang und verursacht so zusätzliche Schmerzen und oft sogar Komplikationen. Daher propagierte Dick-Read eine angstfreie, entspannte Geburtsatmosphäre.

Die Amerikanerin Marie F. Mongan, Pädagogin und Hypnose-Therapeutin, führte in den 1980er-Jahren den Begriff Hypnobirthing ein. Mongan war Direktorin einer Hochschule für Frauen, bevor sie Direktorin des Hypnobirthing-Instituts in der Nähe von Concord, New Hampshire, wurde. Von ihr stammt der Leitsatz: „Wenn du deine Sichtweise der Geburt veränderst, veränderst du, wie du gebärest.“ Mongan hat vier erwachsene Kinder, die sie alle mit der Dick-Read-Methode zur

Welt gebracht hat, auf der die Hypnobirthing-Philosophie basiert.

Studien der Uni Tübingen und des Westfälischen Instituts für Hypnose und Hypnosetherapie kamen zu dem Ergebnis, dass die Geburt bei erstgebärenden Frauen, die sich mit Hypnose auf die Entbindung vorbereitet hatten, durchschnittlich zwei Stunden kürzer war als bei der Vergleichsgruppe. Während rund 80 Prozent der Frauen der Kontrollgruppe angaben, bei der Entbindung „fürchterlich starke Schmerzen“ gehabt zu haben, waren es bei der Hypnose-Gruppe nur 50 Prozent.

Jeder kann Selbsthypnose lernen: Hypnobirthing-Kurse dauern insgesamt zwölf Stunden, verteilt auf vier oder fünf aufeinander aufbauende Einheiten in wöchentlichem Abstand. Sie können individuell oder in Gruppen durchgeführt werden. Zwischen den Kurseinheiten soll

len die Übungen häufig wiederholt und vertieft werden. Täglich werden 30 bis 60 Minuten Zeit für die Übungen benötigt. Der Kurs kann nach der 15. Schwangerschaftswoche oder zu einem späteren Zeitpunkt begonnen werden.

Das Konzept ist so ausgelegt, dass eine Person, die die Frau bei der Geburt begleiten wird, am Kurs mitteilnimmt. Das können Partner, Mutter, Freundin oder eine Geburtsbegleiterin, eine so genannte Doula, sein. Ihre Aufgabe ist es, die Geburtsatmosphäre zu schützen und die Mutter mental, emotional und in ihrer Entspannung zu unterstützen.

Die Kosten für einen Kurs liegen zwischen 250 und 350 Euro. Manche Krankenkassen übernehmen einen Anteil.

Mehr Informationen unter www.hypnobirthing.ch und www.hypnobirthing.com. hof