

Jeanette Kuster am Sonntag den 18. März 2012

Wellen statt Wehen



Einfach entspannt: Durch Hypnobirthing wird die Angst vor der Geburt abgebaut, wodurch viele Schmerzen gar nicht erst entstehen sollen und folglich auf PDA etc. verzichtet werden kann. (Screenshot: Youtube)

Die Frau liegt leise summend in der Wanne. Kein Schreien, kein Fluchen, bloss gelegentlich etwas tiefere Atemzüge. Erst Sekunden bevor sie ihr Baby zur Welt bringt, zeichnet sich auf ihrem Gesicht für einen Moment eine gewisse Anspannung ab. Die sanfte Geburt, es gibt sie wirklich, dokumentiert von diversen [Hypnobirthing-Videos](#) auf Youtube.

Hypnobirthing ist eine von der Amerikanerin [Marie F. Mongan](#) vor zwei Jahrzehnten erfundene und seit ein paar Jahren auch bei uns aufkommende Technik, die auf der Selbsthypnose beruht und Frauen eine **leichte, möglichst schmerzfreie Geburt** ermöglichen soll. Zwar ist die Methode auf die natürliche Geburt ausgerichtet, kann aber auch Kaiserschnittgebärenden zu mehr Entspannung vor dem grossen Tag verhelfen.

Nadine Ballmer ist Hypnose-Therapeutin und leitet [Hypnobirthing Schweiz](#) in Zürich, Basel und Winterthur. Für den Mamablog beantwortet sie Fragen rund um die sanfte Geburt.

Selbsthypnose, das klingt für viele nach esoterischem Hokuspokus. *Nadine Ballmer:* Und genau da liegt das Problem: Das Wort Hypnose macht vielen Leuten Angst. Man kennt die Showhypnose, bei der man den Eindruck hat, dass Menschen etwas gegen ihren Willen tun – das hat mit der wahren Hypnose nichts zu tun. Es handelt sich dabei vielmehr um einen tiefen Entspannungszustand, in dem wir uns

übrigens immer wieder mal befinden, zum Beispiel beim Sport, beim Lesen eines Buchs oder kurz nach dem Aufwachen.

Was ist denn der Unterschied zwischen normaler Entspannung und Hypnose? Entspannung wird in unserer Gesellschaft mit körperlicher Entspannung gleichgesetzt. Die Hypnose hingegen ist ein Zustand körperlicher und vor allem mentaler Entspannung. Etwas vereinfacht gesagt, ist das Tor zum Unterbewusstsein in dem Moment sehr weit offen, so dass negative Glaubenssätze rund um die Geburt gelöscht und durch positive ersetzt werden können. Ebenso wird die Entspannung verankert.

Erreichen soll man diesen Zustand während der Geburt dank verschiedener Entspannungsübungen, bestimmter Atemtechniken und dem passenden Vokabular: Anstelle von «Wehe» wird das Wort «Welle» verwendet, «Schmerz» wird durch «Spannung» oder «Druck» ersetzt, «Komplikationen» durch «spezielle Umstände». Was bringt diese sprachliche Massnahme? Die kann ganz viel bewirken, denn es ist erwiesen, dass Gedanken und Worte im Körper biochemische Reaktionen auslösen. Wenn wir uns auf den Schmerz konzentrieren, verspüren wir ihn auch – und das gängige Geburtsvokabular ist leider eine wahre Schmerzsammlung. Nehmen wir das Beispiel Vorwehen: Übungswellen klingt doch viel schöner und trifft die Sache auch besser, denn die Gebärmutter übt damit schliesslich für die Geburt des Kindes.

Kann man wirklich absolut schmerzfrei gebären? Anders als Hypnobirthing-Erfinderin Marie F. Mongan rede ich nie von einer schmerzfreien Geburt. Ich glaube jedoch, dass der weibliche Körper perfekt für die Geburt geschaffen ist und man einfach gebären kann. Viele Frauen haben jedoch das Gefühl dafür verloren. Das ist auch kein Wunder, da heute schon bei der ersten Schwangerschaftsuntersuchung nach Unregelmässigkeiten Ausschau gehalten wird, die Frauen werden regelrecht in Richtung Schmerzen und Komplikationen gepusht. Das löst einen Teufelskreis aus: Es entsteht Angst, dadurch Spannung und schliesslich Schmerz. Diese Kette können wir mittels Entspannung durchbrechen.

Im Gegensatz zu normalen Geburten, bei denen der Mann meist hilf- und ratlos neben der kämpfenden Gebärenden steht, kommt dem Partner beim Hypnobirthing eine wichtige Rolle zu: Er ist der Geburtsgefährte, der die Frau mit gemeinsam eingeübten Affirmationen darin unterstützt, in den angestrebten, tiefentspannten Zustand zu kommen.

Wie aufgeschlossen sind Ihre männlichen Kursbesucher der Methode gegenüber? Sie sind anfangs meist sehr skeptisch, werden aber am Ende die grössten Fans. Ich komme ihnen jeweils entgegen, indem ich ihnen aufzeige, wie sie die Hypnosetechnik im Job oder im Sport bei sich selber anwenden können, damit sie auch etwas davon haben. Einer ging kurz nach Kursbeginn zum Zahnarzt und probierte die Hypnose dort gleich erfolgreich als Schmerzmittel-Ersatz aus, danach war er absolut überzeugt davon.

Begrüssen es die Männer, so intensiv in den Geburtsvorgang miteinbezogen zu werden? Ja, ganz besonders diejenigen, die schon ein Kind haben. Die sind manchmal traumatisierter als ihre Frauen, weil sie bei der ersten Geburt eine grosse Hilflosigkeit erlebt haben. Frauen reden über ihre Geburt und verarbeiten sie so. Männer hingegen können oft kaum darüber sprechen, da sie eigentlich ja nur daneben gestanden sind und nicht selber gelitten haben.

Wenn der Geburtsgefährte eine so wichtige Rolle einnimmt, kann es zum Problem werden, wenn er bei einer schnellen Geburt zu spät kommt und die Frau plötzlich auf sich alleine gestellt ist. Deshalb sage ich immer, dass es keine Co-Abhängigkeit geben sollte. Grundsätzlich sollte sich jede Frau selber in diese tiefe Entspannung versetzen können. Aber natürlich gibt es Fälle, in denen die Frau den Entspannungsmoment verpasst, wenn der Mann fehlt.

Die Videos auf Youtube zeigen fast gespenstisch ruhige Gebärende. Sind das Ausnahmen, oder laufen erfolgreiche Hypnobirthing-Geburten tatsächlich so ab? Sie verlaufen in der Regel sicher ruhiger als andere Geburten. Aber es gibt Frauen, die müssen einfach Geräusche machen bei der Geburt. Ich kenne eine Frau, die hat geschrien wie am Spiess während der Geburt, obwohl sie danach sagte, sie sei völlig schmerzfrei gewesen. Die Geburt hat diesbezüglich Parallelen zum Sexualakt: Auch da gibt es Menschen, die dabei still bleiben, andere wiederum werden richtig laut. Das ist sehr individuell.



Jeanette Kuster ist Redaktorin, freie Journalistin und bald zweifache Mutter. Sie war bei verschiedenen Medien vorwiegend in den Ressorts Lifestyle und Kultur tätig. Sie lebt mit ihrer Familie in Zürich und ist zurzeit im Mutterschaftsurlaub.