

2.22 Geburtshypnose und HypnoBirthing

Wir alle kennen sie, die schlimmen Geschichten von Geburten. Aus dem Freudenkreis, aus dem Fernsehen oder sogar von der Familie werden sie – meist ungefragt – an uns herangetragen. Was diese Geschichten mit uns machen ist vor allem eines: Sie lösen Angst aus. Angst ist ein schlechter Begleiter, wenn es um die Geburt geht. Denn Ängste und Unsicherheiten erzeugen im Körper Stress und dieser wiederum führt zu Anspannung und Schmerzen.

Das körpereigene Schmerzmittel aktivieren

Wenn es darum geht diese Ängste abzubauen und schliesslich die Schmerzen zu reduzieren, kommt die Geburtshypnose zum Zug. Mit der Hypnose erreichen wir zwei Dinge:

- Wir können unser Unterbewusstsein umprogrammieren, das heisst wir eliminieren die negativen Bilder im Kopf, welche Ängste auslösen und bauen gleichzeitig ein positives Bild der Geburt auf.
- Wir etablieren eine mentale Entspannung, die auf Knopfdruck abgerufen werden kann. Denn die Entspannung ist der Gegenspieler zur Angst. Durch die Entspannung können bei der Geburt vermehrt körpereigene Schmerzmittel ausgeschüttet werden. Diese Schmerzmittel, die sogenannten Endorphine, wirken stark schmerzlindernd. Das Wort Endorphin ist eine Abkürzung von Endogene Morphine (endogen = körpereigen und Morphin = Schmerzmittel). Endorphine wirken also wie Morphin, sind jedoch um ein Vielfaches

stärker. Umgekehrt wird unter Stress und Anspannung vermehrt Adrenalin freigesetzt, welches sich negativ auf die Wehentätigkeit auswirkt. Deshalb ist es auch wichtig, die Geburt in einer entspannten Umgebung zu erleben.

Hypnose ist einfach

Doch was muss man sich nun unter Hypnose vorstellen? Hypnose ist nichts anderes als ein Zustand der mentalen Entspannung, in dem wir uns natürlicherweise mehrmals täglich befinden. Die meisten Menschen kennen das zum Beispiel von Situationen kurz vor dem Einschlafen, vom Sport, von längeren Autofahrten, beim Tagträumen oder Filme schauen. Man ist zwar wach, jedoch so entspannt und gleichzeitig fokussiert, dass man die Zeit vergisst und in einer Art «verträumten» Phase weilt. Frauen befinden sich während der Geburt sowieso in einem hypnotischen Zustand. Nun gilt es jedoch, sich diesen zunutze zu machen, indem man ihn positiv einsetzt. Die Gebärenden können sich in Hypnose weiterhin bewegen, sind voll ansprechbar und haben die Kontrolle. Da Hypnose ein natürlicher Zustand ist, funktioniert es auch bei allen. Und: Jede Hypnose ist Selbsthypnose, das heisst, die Frau bringt sich selbst in diesen Entspannungszustand.

Die Vorteile von HypnoBirthing

Das Konzept HypnoBirthing geht noch einen Schritt weiter als die eigentliche Geburtshypnose. Es werden drei spezielle Atemtechniken erlernt, die während der Geburt Sicherheit und Halt geben und den Körper und das Baby optimal mit Sauerstoff

versorgen. Man geht ausserdem davon aus, dass diese Atemtechniken die Geburt um mehrere Stunden verkürzen können. Man lernt, wie man den Körper ideal auf die Geburt vorbereitet, dies kann zu einer Reduktion von Dammschnitten führen. Hinzu kommt die Rolle des Partners. Er erlernt Techniken, um seine Frau zu unterstützen, damit er nicht hilflos daneben stehen muss. Spezielle Checklisten unterstützen das Paar dabei, ihre Geburt optimal vorzubereiten. Schliesslich wird die Wahl des Geburtsortes diskutiert, damit jedes Paar für sich den idealen Ort findet, an dem es eine entspannte Geburt erleben kann. Ansonsten lernt man alles, was man auch in einem normalen Geburtsvorbereitungskurs lernt.

Mehr Informationen dazu in unserem Podcast <https://www.hypnobirthing-schweiz.ch/hypnobirthing-podcast>.

Wo und wann?

HypnoBirthing kann in Einzel- oder in Gruppenkursen erlernt werden. Idealerweise kommt der Partner mit an den Kurs, es ist aber auch völlig okay, wenn die Frau alleine kommt. Wir empfehlen den Kursbesuch ab der 24. Schwangerschaftswoche. Je nach Bedürfnis kann ein Kompaktkurs (1 Tag) oder ein All-Inklusive-Kurs (2 Tage) besucht werden. Bei der Wahl des Anbieters ist darauf zu achten, dass dieser zertifiziert ist.

Ein Verzeichnis über alle von uns ausgebildeten Kursleiterinnen befindet sich auf unserer Webseite. Unsere Kurse sind Qualität-zertifiziert – die meisten Krankenkassen übernehmen einen Kostenanteil.

Nadine Ballmer / zertifizierte Hypnotherapeutin und Instruktorin / Ausbilderin für HypnoBirthing Kursleiter / www.hypnobirthing-schweiz.ch

