

Hypnose zur Schmerzbewältigung unter der Geburt

Eine möglichst angstfreie natürliche Geburt – das ist das Ziel der Geburtsphilosophie HypnoBirthing. «Fokus» sprach mit Nadine Ballmer, einer Kinderwunsch- und HypnoBirthing-Expertin, über die Möglichkeiten und Grenzen der Methode.

Nadine Ballmer



In vielen Fernsehsendungen und Filmen wird die Geburt als ein riskantes, dramatisches und schmerzhaftes Ereignis porträtiert. Gleichzeitig mangelt es in den populären Medien oft an Repräsentation der normalen Geburt. Unter anderem die Studie von Luce et al. belegt, dass eine dramatische mediale Darstellung Einfluss darauf haben kann, wie Frauen mit der Geburt umgehen. «Durch die Verinnerlichung dieser negativen Bilder leiden die meisten unter Ängsten vor der Geburt», erklärt Ballmer. HypnoBirthing soll Schwangeren helfen, diese Ängste und somit auch die Geburtsschmerzen besser zu bewältigen. Kern dieser mentalen Geburtsvorbereitungstechnik ist laut der Expertin die Umkonditionierung des Unterbewusstseins: «Die negativen Bilder sollen durch positive Erwartungshaltungen ersetzt werden.»

Von den USA in die Schweiz

Der Grundstein für HypnoBirthing wurde von Dr. Grantly Dick-Read gelegt, der in den 1920er- und 1930er-Jahren als «Vater der natürlichen Geburt» bekannt war. Er erkannte den Zusammenhang zwischen Angst und Geburtsschmerz und war davon überzeugt, dass der Gemütszustand für eine erfolgreiche natürliche Geburt entscheidend ist. Ballmer erklärt das Prinzip: «Durch Angst entsteht Spannung, durch Spannung entsteht Schmerz, durch Schmerz entsteht noch mehr Angst und so weiter.»

Auf der Grundlage dieser Erkenntnis setzte sich Marie F. Mongan, US-amerikanische klinische Hypnotherapeutin und Leiterin des HypnoBirthing-Instituts, zum Ziel, einen Weg zur Durchbrechung des Angst-Spannung-Schmerz-Syndroms zu finden. So entwickelte sie das Konzept des HypnoBirthing, das bald auch in Europa Verbreitung fand und heute in verschiedenen Varianten angewendet wird.

Für eine tiefenentspannte Geburt

Um der Frau zu helfen, sich während der Geburt so tief wie möglich zu entspannen, kombiniert HypnoBirthing mehrere Methoden. Zentral sind Atemtechniken. Damit die Schwangere bei der Geburt gut vorbereitet ist, soll sie diese laut Ballmer

möglichst täglich üben. Der zweite Schwerpunkt liegt auf der Hypnose. Darüber kursieren gemäss der Expertin viele Mythen: «Für viele ist die Hypnose ein «rotes Tuch». Sie stellen sich darunter eine Person vor, welche die Kontrolle verliert oder hilflos ist. Hypnose ist jedoch nichts anderes als eine mentale Tiefenentspannung, welche den Zugang zum Unterbewusstsein ermöglicht. Dabei bleibt die Frau während der Geburt ansprechbar und kann sich auch ganz normal bewegen. Es ist ein natürlicher Zustand, wie wir ihn mehrmals täglich erleben, wie zum Beispiel beim Sport, kurz vor dem Einschlafen oder wenn wir Musik hören.»

Man unterscheidet zwischen zwei Arten von Hypnose. Entweder wird die Gebärende von einer anderen

Person hypnotisiert, zum Beispiel ihrem Partner oder einer Hebamme. Oder die Gebärende bringt sich durch Selbsthypnose gezielt und in kurzer Zeit in die Entspannung. Als eine der möglichen Techniken hierfür erwähnt Ballmer das Setzen von Ankerpunkten. Über Konditionierung lernt die Frau, mit einer bestimmten Bewegung oder Berührung einen Zustand tiefer Entspannung hervorzurufen.

Zu diesen beiden Hauptmethoden kommen weitere dazu. Mithilfe von Visualisierungen können positive Gefühle ausgelöst werden, um sich zu entspannen und so die natürliche Geburt zu unterstützen. Dabei stellt sich die Gebärende zum Beispiel vor, dass sich anstelle des Muttermundes eine Rose öffnet. Ähnlich kann auch die Sprache zur

Umkonditionierung eingesetzt werden. «Jedes Wort löst eine biochemische Reaktion in uns aus», weiss Ballmer. Es kann daher helfen, mit negativen Assoziationen behaftete Wörter wie «Wehen» durch positive oder neutrale Begriffe wie «Wellen» zu ersetzen. Eine weitere praktische Entspannungstechnik ist die Light-Touch-Massage, die vom Partner durchgeführt werden kann. «Diese leichte Berührungsmassage setzt Endorphine frei – das natürliche körpereigene Schmerzmittel», führt Ballmer aus.

An dieser Stelle gilt es zu erwähnen, dass der Partner bei HypnoBirthing eine bedeutende Rolle spielt. «Wiszen bringt Entspannung», sagt Ballmer. Daher ist es wichtig, dass der Partner bei jedem Karstell involviert wird und somit zum Zeitpunkt der Geburt informiert ist, damit er bei der Geburt eine unterstützende Rolle einnehmen kann, sofern die Frau dies wünscht.

Wie sicher ist HypnoBirthing?

Aufgrund des generell mangelnden Forschungsinteresses ist die HypnoBirthing-Methode noch wenig erforscht. «Es gibt aber Studien aus den USA, welche deren Wirksamkeit belegen. Beispielsweise wird gezeigt, dass kürzere Geburten, weniger Darm-schnitte und -risse möglich sind», sagt Ballmer.

Laut der Expertin birgt die Methode jedoch auch ein bekanntes Risiko: die Idealisierung. Manche Frauen versprechen sich aus HypnoBirthing eine vollkommen schmerzfreie Geburt. «Das ist ein Mythos, von dem wir dringend wegkommen sollten, um Enttäuschungen und Schuldgefühle zu vermeiden.» Zwar verlaufen fünf bis zehn Prozent der Geburten schmerzfrei, doch in Wirklichkeit geht es bei HypnoBirthing um das Management der Schmerzen, die durch Angst entstehen. «Der rein physische Schmerz lässt sich hingegen nicht vollständig mental bewältigen», führt die Expertin aus.

Gefährlich kann es laut Ballmer werden, wenn sich die Gebärende zu sehr auf eine natürliche Traumb Geburt fixiert und deshalb alle medizinischen Eingriffe wie Schmerzmittel, PDAs oder einen Kaiserschnitt ablehnt. «Diese Einstellung ist vor allem bei den Anhängerinnen der amerikanischen Variante zu beobachten. Man darf es jedoch nicht so absolut sehen und sollte zum Wohl des Babys und der Mutter für jede Möglichkeit während der Geburt offen sein», betont Ballmer.

«Hypnose ist jedoch nichts anderes als eine mentale Tiefenentspannung, welche den Zugang zum Unterbewusstsein ermöglicht.»

