

Magazin



Leichte Geburt

Selbsthypnose soll die Wehen erträglicher
und die Geburt schneller machen.
Wie Hypno-Birthing funktioniert

FOTO: M-PRODUKT/FOTOS.DE/FOTOLIA



DIE ADRESSE FÜR LIEBHABER
EXKLUSIVEN DESIGNS

- GROSSE AUSWAHL -

HH
HEIDER
HEINEVETTER

FAMILIE

Gebären mit Tunnelblick

Im Hypno-Birthing-Kurs entwickeln Schwangere positive Bilder, die sie während der Geburt abrufen. Wer sich auf Trance und Fantasiereisen einlässt, kann profitieren

VON CHRISTINA RINKL

Ein gemütlicher, verglaster Raum im Hinterhof. Mit Holzschreibtisch, dem Bild einer gemalten Frauen-Silhouette an der Wand und Büchern zur Geburtshilfe im Regal. Es gibt Tee und bequeme Sessel mit Hockern, um die Füße hochzulegen. Drei Schwangere sitzen hier im Halbkreis. Erwartungsvoll und etwas verlegen. So wie es anfangs immer ist, wenn man die anderen Menschen im Raum noch nicht kennt.

„Jeder von uns geht täglich in Trance – oft, ohne es zu merken

Beate Switala, Hebamme und Hypnosetherapeutin



Die drei haben den Kurs „Geburtsvorbereitende Hypnose“ für 229 Euro bei Beate Switala in Frechen-Königsdorf gebucht. Heute ist die erste von fünf Einheiten.

„In meinem Kurs geht es nicht darum, etwas Neues zu lernen. Es geht darum, zu entdecken, dass Sie es längst schon können. Vorausgesetzt, die Hindernisse und kulturellen Blockaden sind eliminiert“, sagt die Kursleiterin. Sie ist seit mehr als 20 Jahren Hebamme, hat jahrelang Hausgeburten betreut. Vor 15 Jahren hat sie sich auf geburtsvorbereitende Selbsthypnose spezialisiert, um Schwangeren ein Werkzeug „für eine selbstbestimmte, gute Geburt“ an die Hand zu geben. Sie war die Erste in Deutschland, die selbstorganisierte Hypnose-Kurse für Schwangere angeboten hat. Anfangs mit nur ein paar Teilnehmerinnen, inzwischen veranstaltet sie 16 Seminare pro Jahr.

Gebären mit Selbsthypnose liegt im Trend. Auch Herzogin Kate soll ihre Kinder dank der Methode innerhalb weniger Stunden geboren haben. Mittlerweile gibt es in jeder Großstadt Angebote, doch nicht jeder Hypno-Birthing-Kurs ist wirklich gut. Hypnose und Geburtsvorbereitung sind keine geschützten Tätigkeitsbereiche. Jeder, der sich berufen fühlt, darf tätig werden. Für manche offenbar ein willkom-

mener Anlass, um mit Schwangeren Geld zu verdienen.

Dabei braucht es beim Hypno-Birthing gar keinen Guru oder Hypnose-Trainer. Die Schwangere selbst versetzt sich in Trance. Das Prinzip ist schnell erklärt: Im Kurs entwickeln die Frauen Bilder im Kopf von einer guten Geburt. Das gelingt etwa durch Fantasiereisen und durch den Austausch mit der Leiterin und den Teilnehmerinnen. Unter anderem visualisieren sie immer wieder und sehr detailliert den Moment, in dem ihr Neugeborenes endlich auf ihrer Brust liegt. Wie es riecht, wie es schmeckt, wie es sich anfühlt, sogar welche Farbe dieser Augenblick für sie hat. Die Bilder im Kopf sollen helfen, die Wehen besser durchzustehen und bei der Geburt entspannter und fokussierter zu bleiben. Gemeinsam mit weiteren im Seminar erlernten Methoden sollen sie die Geburt erleichtern.

Die Methode: Viel visualisieren

„Was wir hier machen, ist mentales Kofferpacken“, sagt Beate Switala. „Zur Geburt machen Sie den Koffer auf, und nehmen sich die Bilder und Hilfsmittel, die sie brauchen.“ Die Vokabeln dafür findet jede Schwangere selber. Ob sie sich ihren öffnenden Muttermund als Rosenblüte, Rauchkriegel, Lichtkegel oder etwas ganz

anderes vorstellt, bleibt ihr selbst überlassen. Jede Frau findet ihre eigenen Bilder.

Für Kritiker mag das nach abgehobener Esoterik klingen. Beate Switala gibt zu, dass viele, auch zahlreiche Mediziner, nach wie vor sehr skeptisch gegenüber dem Thema Hypnose sind. „Dabei ist Trance eine angeborene Fähigkeit, jeder von uns geht täglich mehrmals in Trance, oft ohne es bewusst zu merken“, so die 50-Jährige. Etwa beim Blick aus dem Bahn-Fenster. Beim Tagträumen. Beim Autofahren im Autopilot-Modus, wenn man plötzlich gar nicht mehr weiß, wie man eigentlich ans Ziel gekommen ist. Es gehe gar nicht ums völlige Weggetretensein, eher um eine leichte, selbsthergestellte Sedierung. „Dann ist Trance quasi der Dauerzustand eines Mannes“, bemerkt eine der Schwangeren im Kurs. Allgemeines Gelächter.

In der zweiten Kurseinheit zwei Tage später geht es darum, genau diesen Tunnelblick bewusst herzustellen. „Fixieren Sie einen Punkt hier im Raum, stellen Sie die Augen unscharf und ziehen sie den Punkt gedanklich näher zu sich heran – oder blicken Sie durch ihn hindurch, wenn Ihnen das angenehmer ist“, so die Anweisung. Auf diese Weise lasse sich Trance immer wieder bewusst herstellen –



auch im Kreissaal, wenn ständig die Tür aufgeht und unbekannte Ärzte und Hebammen hereinkommen oder die Schreie von der Gebärenden nebenan zu hören sind.

Manche Frauen kommen während der Wehen automatisch in diesen Dämmermodus. „Meine Hebammenerfahrung ist, dass einige Frauen ganz von selbst in den hilfreichen Zustand des »Gut bei sich selber seins« gehen, und dass Geburten in dieser natürlichen Trance diejenigen sind, die besonders gut und leicht laufen.“

Die Sitzung endet mit einer halbstündigen Trancereise. Die Teilnehmerinnen schließen die Augen und werden mit den Worten der Hypnosetherapeutin durch die visualisierte gute Geburt ihres Kindes geleitet. Am Ende des Kurses erhalten alle die Tranceanleitungen auch auf CD. Je öfter die Schwangeren zu Hause üben, desto wirkungsvoller werden die Bilder verinnerlicht. „Stellen Sie sich Ihr positives Geburtsbild immer wieder vor, beim Einschlafen, morgens und tagsüber zwischen zwei Schlucken Kaffee.“

Inzwischen bildet Beate Switala auch andere Hebammen und Psychotherapeuten in Selbsthypnose aus. Dass mit viel Training tatsächlich Beeindruckendes möglich ist, hat die Geburtshelferin selbst im Juni 2014 bewiesen. Sie hat sich an

ihrer rechten Schulter operieren lassen – komplett ohne Narkose. 50 Minuten lang. Auch als ihre Sehne durchtrennt wurde „war es zwar anstrengend, es fühlte sich an, als zerze eine 70-Kilo-Dogge an meinem Arm, aber Schmerzen hatte ich nicht“, sagt sie rückblickend. Dank ihrer vorher lange eingeübten Mantras habe sie nur ein intensives „Ruckeln, Drücken und Schieben“ gespürt. Auch ihren Weisheitszahn hat sie sich narkosefrei in Selbsthypnose ziehen lassen. „Was ich lehre, das möchte ich auch leben“, gibt sie als Grund an. Und: „Ohne Narkose heilen die Wunden besser.“

Das Ziel: Eine entspannte Geburt

So weit müssen die Schwangeren im Kurs nicht gehen, das Ziel der meisten ist es, eine halbwegs angenehme, entspannte Geburt zu erleben. Manchen scheint das nach dem Seminar tatsächlich zu gelingen. Eine der früheren Kursteilnehmerinnen sagt rückblickend über die Hausgeburt ihres zweiten Kindes: „Die Hypnose hat mir geholfen. Ich konnte alles rausfiltern, was nicht wichtig war für die Geburt“. Eine andere Erstgebärende erinnert sich: „Obwohl ich nicht alle Kurseinheiten absolvieren konnte, hat mir die Methode während der Geburt gut geholfen. Ich konnte das gut anwenden.“

Aber Hypno-Birthing ist nicht zwangsläufig für jede das Richtige. Man muss sich schon stark darauf einlassen, auf die Trancereisen, auf die Kommunikation mit dem eigenen Unbewussten, auf die Visualisierung von Bildern. Wem das alles nicht liegt, der sollte sich

einen anderen Geburtsvorbereitungskurs aussuchen. Hebamme Beate Switala ist trotzdem überzeugt: „Unser Denken kann nicht für uns gebären. Es ist unser Körper, der das Kind kriegt – und er lässt sich durch Hypnose positiv beeinflussen.“

Checkliste für einen qualifizierten Kurs

Hypno-Birthing liegt im Trend, aber nicht jeder Kurs ist gleich gut. Diese Fragen helfen bei der Beurteilung:

richtet oder überträgt es lediglich amerikanische Strukturen? Gibt es Notfall-Präventionen im Konzept?)

1. Hat die Kursleitung in einem qualifizierten Ausbildungsinstitut gelernt? (Sie sollte geburtshilffiche, medizinische oder psychotherapeutische Kompetenzen vorweisen, nur selbst geboren zu haben reicht als Qualifikation nicht.)

3. Welche Hypnosemethode wird angewandt? (Klassische Hypnose, also Suggestionshypnose durch eine Begleitperson? Oder Selbstorganisatorische Hypnose, das heißt Moderationshypnose zur Entwicklung eigener Bilder?)

2. Wie fundiert ist das Hypnosekonzept? (Ist es von jemandem mit Kernkompetenz sowohl in Geburtshilfe als auch in Hypnosetherapie entwickelt worden? Ist es auf deutsche Verhältnisse ausge-

4. Ist die Kursleitung kompetent, auch mit Frauen nach schwierigen Geburtserlebnissen zu arbeiten?

Quelle: hebamme-und-hypnose.de

**Elektroläden
laufen leicht,
leise & alleine**

Markisen-Bergmann, 51067 Köln
Berg, Gladbacher Str. 635, ☎ 63 11 10
Reparatur-Schnelldienst • Funkservice