



netzwerk frauengesundheit

von Prof. Dr. Ingrid Gerhard

HypnoBirthing, der Schlüssel für eine glückliche Familie und bessere Welt

Geschrieben von [Ingrid Gerhard](#) am 30. März 2012 @ 13:32 in [Lebensstil, Naturheilverfahren](#) | [2 Kommentare](#)

Die Arbeit im Kreißaal war für mich während meiner Ausbildung zum Geburtshelfer immer ein ganz besonderes Erlebnis. Nachdem ich eine Frau während der Schwangerschaft begleitet hatte, war nun der große Augenblick gekommen, wo sich innerhalb von Minuten ihr Leben total verändern würde. Hebammen und Ärzte taten alles, um der Frau Schmerzen zu ersparen, das Kind zu überwachen und den Geburtsvorgang zu beschleunigen.

Wir waren stolz, dass ab der 70er Jahre eine Dauerüberwachung der kindlichen Herztöne mit dem Cardiotokogramm (CTG) möglich war. Fielen dann die Herztöne ab, gab es einen weiteren technischen Fortschritt: dem Baby wurde vorsichtig eine Mini-Elektrode in die Kopfhaut gedreht, um Blut zur Untersuchung zu gewinnen und seine Sauerstoffversorgung zu überwachen. Damit konnte dann individuell entschieden werden, ob ein Kaiserschnitt nötig war oder nicht.

Wir entfernten uns immer mehr von der natürlichen Geburt, aus dem Geburtshelfer wurde ein Geburtstechniker. Wen wundert es dann, dass die Frauen zunehmend Angst vor der Geburt und möglichen Komplikationen bekamen, sich eine selbstbestimmte Geburt nicht mehr zutrauten, nach der schmerzlosen Geburt verlangten oder besser gleich eine Schnittentbindung wünschten!

Inzwischen liegt die Rate der Kaiserschnittentbindungen in Deutschland um 30%. Aber es mehren sich die Stimmen bei den Frauen- und Kinderärzten, die das sehr kritisch sehen. Zwar mag eine Schnittentbindung für den Ablauf in der Klinik praktischer, da berechenbar, sein, aber die langfristigen Auswirkungen auf Mutter und Kind sind schwer abschätzbar. Sie reichen von Bindungsstörungen zwischen Mutter und Kind, über Stillprobleme bis hin zu vermehrten Atemwegserkrankungen, Allergien und Diabetes bei den Kindern.

Sicher meinen es viele Frauen gut mit ihrem Baby, wenn sie ihm das Geburtstrauma ersparen wollen, mit dem andauerndem Druck auf das kindliche Köpfchen. Aber durch einen ruhigen, kontinuierlichen, natürlichen Geburtsvorgang kann sich der kindliche Organismus optimal auf die Zeit "da draußen" vorbereiten. Wenn immer möglich sollte deshalb eine natürliche Geburt angestrebt werden. Und diese natürliche Geburt ohne Angst und Schmerzen gibt es!

Sicher sind Ihnen die verschiedensten Entspannungsmethoden schon bekannt, die gegen Ängste und Schmerzen bei der Geburt helfen sollen. Das können Sie aber alles vergessen, denn es gibt eine neue, unschlagbare Methode, das HypnoBirthing, das Ihnen im Folgenden eine Physiotherapeutin vorstellt. Ein Interview auf deutsch mit **Frau Mongan**, die diese Methode entwickelt hat, finden Sie [hier](#).

HypnoBirthing, The Mongan Method

Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt für Mutter und Kind

Franziska Sedlmaier

Geburtsbericht einer Mutter

Als ich Ende 2008 mein viertes Kind erwartete, stieß ich im Internet auf ein Geburtsvideo, das mich total fasziniert hat. Der Mann filmt seine Frau, die, in einem kleinen Geburtspool sitzend, ihr Kind ohne Hilfe, ganz natürlich ihrem Körper folgend und sichtlich ohne Schmerzen auf die Welt bringt (Clio's freebirth). So muss Gebären gedacht sein, war mein innerstes Gefühl.

Die vorhergehenden Geburten hatte ich mich schon mit natürlichen Geburtsmethoden von Frederic Leboyer, Michel Odent, Shila Kitzinger und anderen beschäftigt. Zwar habe ich mit Euphorie meiner ersten Geburt entgegen gefiebert, aber bei allen dreien war es dann doch immer sehr anstrengend (vor allem gegen Ende hin) und auch nicht wirklich schmerzfrei.

Ich habe weiter geforscht und herausgefunden, dass diese Mutter ihr erstes Kind ganz „normal“ in einer Klinik auf die Welt gebracht hatte, davon aber sehr enttäuscht war. Das zweite wollte sie dann zuhause in gewohnter Umgebung und Ruhe, ohne Hebamme oder Arzt, auf die Welt bringen. Sie war sich trotz schlechter Erfahrung ganz sicher, dass eine ruhige und schmerzfreie Geburt möglich ist und hat sich mit Hypnose entsprechend darauf vorbereitet.

Und so bin ich, anfangs nur über englische Webseiten, zu „HypnoBirthing – The Mongan Method“ gekommen.

Nach mehreren Wochen täglichen Übens war es dann endlich so weit. Der Tag der Geburt war da! Und ich war sehr gespannt, was nun und ob überhaupt etwas passieren würde.

Und es ist etwas passiert. Ich habe die längste Geburt von allen, aber auch die schönste erlebt.

Die Entspannung, die ich bei den vorhergehenden Geburten durch bewusstes Loslassen, Atmen und Tönen „herstellen“ musste, kam nun wie von allein. Die ersten Wellen (HypnoBirthing-Wort für Wehe) waren wie bereits bekannt. Dann habe ich die Musik, mit der ich immer geübt hatte (in der Hypnose nennt man das Anker), angemacht, und die Wellen haben sich wie auf Knopfdruck verändert. Sie sind plötzlich ohne Hindernis von oben nach unten durch meinen Körper geflossen und waren weich, beruhigend und nur noch von einem wahrnehmbaren Spannungsgefühl in der Bauchdecke begleitet (vergleichbar mit Übungswellen). Meine Verbindung zum Kind war, vor allem während der Geburtsphase, viel stärker als bei den Geburten zuvor; wir haben wirklich geistig Zwiesprache gehalten.

Ich war, trotz fast 18 Stunden Geburtsarbeit im Anschluss an eine unruhige Nacht und einen ereignisreichen Tag, kein bisschen erschöpft. Und mein Mann meinte: „Das war die erste Geburt, bei der ich Dich wirklich begleiten durfte.“ Die Geburten zuvor wollte ich einfach nur meine Ruhe und auf keinen Fall berührt werden, da mich das aus meiner Konzentration gerissen hätte.

So habe ich diese Geburt wie einen „wunderschönen Frühlingsspaziergang“ erleben dürfen. (Und hätte jetzt gleich Lust, noch ein paar mehr Kinder auf diese Weise zu gebären.)

Nur wenige Stunden nach der Geburt war mir klar, dass ich diese Erfahrung weitergeben und so vielen Frauen wie nur möglich ermöglichen möchte. So beschloss ich, sobald meine Jüngste zeitweise auf mich verzichten könnte, die Ausbildung zur Kursleiterin zu machen. Und so kam es dann auch.

Es fasziniert mich immer wieder, wie sehr die Paare (und somit auch die Kinder) von HypnoBirthing profitieren. Viele sagen schon direkt nach Kursende: „Egal wie die Geburt wird, wir als Paar sind uns auf jeden Fall näher gekommen und die Wahrnehmung, uns schon jetzt als Familie zu sehen, ist gewachsen.“

Leichte, sanfte und sichere Geburt dank HypnoBirthing

In den USA seit 1989 bekannt, hat HypnoBirthing dort schon Tausenden von Frauen zu einem schönen Geburtserlebnis verholfen, das sie nicht missen möchten. Mit Erscheinen der deutschen Ausgabe des Buches Ende 2008 und einer steigenden Anzahl von zertifizierten HypnoBirthing-Kursleitern, ist es auch in Deutschland immer mehr Frauen möglich, sich auf eine sanfte, sichere und leichte Geburt für sich und ihr Kind vorzubereiten.

Wie ist das möglich?

Im Kurs werden Angst und Unsicherheit in Zuversicht und Selbstvertrauen verwandelt.

Dies geschieht einerseits durch Aufklärung über den Geburtsverlauf und die natürlichen Fähigkeiten unseres Körpers, diesen optimal zu unterstützen, sowie die verschiedenen Optionen, die Frau währenddessen hat. Andererseits durch Hypnosetechniken, die uns ermöglichen, im Unterbewusstsein negativ gespeicherte Geburtsassoziationen zu löschen und durch positive zu ersetzen.

Außerdem unterstützen spezielle Atem- und Selbsthypnosetechniken den Geburtsvorgang optimal und ermöglichen völlige Entspannung und Ruhe, fern von Angst und Anspannung, was Schmerzen verursacht.

Die Mutter und ihr Kind bleiben auf diese Weise die gesamte Geburt über und auch danach

kraftvoll und vital.

Nicht zu vergessen und zu unterschätzen ist die Bedeutung des Geburtsbegleiters, der eine zentrale Rolle spielt. In der Schwangerschaft übt er mit. Während der Geburtsphase unterstützt er die Wehen durch leichte Berührungsmassage, durch "Anker", Worte oder zarte Berührungen, vertieft er die Entspannung seiner Frau. Er kann der Frau einen ruhigen, sicheren und ungestörten Raum schaffen, in dem sie sich vollständig dem Gebären hingeben kann.

Was passiert in Hypnose?

Hypnose ist ein körperlicher und geistiger Zustand tiefer Entspannung, in dem negative Programmierungen und Blockaden im Unterbewusstsein aufgelöst und durch positive Bilder und Suggestionen ersetzt werden können.

Jegliche Hypnose ist Selbsthypnose und so kann jede(r) Teilnehmende zu jedem Zeitpunkt selbst entscheiden, ob sie/er etwas zulassen möchte oder nicht.

Die erlernten Techniken verhelfen zu einer einfachen, sicheren und angenehmen Geburt, können aber auch bei Stillproblemen, anderen Schmerzen (z.B. Kopfweh, Zahnarztbesuch) sowie zur Stressreduktion, Mentaltraining, Zielerreichung und Leistungssteigerung eingesetzt werden.

Nochmal zusammengefasst

HypnoBirthing ist ein Geburtsvorbereitungskurs für Paare (wobei die Mutter auch von einer anderen Person begleitet werden kann, die dann auch bei der Geburt dabei ist). Es ist sinnvoll so früh wie möglich zu beginnen, denn je eher man mit dem Üben anfängt, desto besser kann sich alles im Unterbewusstsein verankern. Die meisten Kurse werden ab der 13. Schwangerschaftswoche angeboten und bestehen aus 4-5 Terminen (insg. 12,5 Std.).

Neben Gruppenkursen (meist max. 4 Paare) werden auch Einzelkurse angeboten.

Der Kurs ist ein Geburtsvorbereitungskurs, und es müssen keine weiteren Kurse besucht werden, um optimal auf die Geburt vorbereitet zu sein. Von einigen Krankenkassen wird ein Teil der Kursgebühren zurückerstattet.

Kursinhalte

Sie lernen:

- etwas über die natürlichen körperlichen Abläufe bei einer Geburt
- wie unser Unterbewusstsein uns beeinflusst
- wo der Mythos herkommt, dass Schmerz ein Teil einer normalen Geburt sein muss und
- warum Frauen in anderen Kulturen Schwangerschaft und Geburt teils ohne Schmerzen und Beschwerden erleben
- wie Sie sich und Ihr Baby durch körperliche und mentale Übungen, sowie gesunde Lebensweise optimal auf die Geburt vorbereiten können
- Entspannungs- und (Selbst-)Hypnose-Techniken, die Angst und Spannung durch Vertrauen, Ruhe und Wohlbefinden ersetzen
- wie Sie alte, negative Geburtserlebnisse (auch von der eigenen Geburt) auflösen können
- 3 spezielle Atemtechniken und Gebärhaltungen, die die Geburtsarbeit optimal unterstützen
- die natürliche Produktion von schmerzlindernden Körperstoffen, was Ihnen auch im weiteren Alltag hilfreich sein kann
- wie wichtig Ihre Beziehungen vor und um den Zeitpunkt der Geburt sind und wie Sie eine optimale Bindung (Bonding) zwischen Ihnen und Ihrem Baby schon in der Schwangerschaft, während der Geburt und danach aufbauen können
- wie wichtig die Rolle des Geburtsbegleiters für eine gelungene Geburt ist

HypnoBirthing ist eine Methode, die bei allen Arten von Geburten hilfreich unterstützend ist. Die Mutter lernt ruhig und entspannt zu sein und zu bleiben, egal was passiert, was wiederum dem Kind zu Gute kommt, denn wenn die Mutter unter Stress steht, Angst hat und sich verkrampft, wird die kindliche Blut- und Sauerstoffversorgung verringert. Auch kann eine in einer Notsituation ruhige Mutter leichter die Bindung zum Kind bewahren und ihm somit vermitteln, dass alles gut ist, so wie es geschieht.

Es wurden auch schon verhältnismäßig große Kinder ganz natürlich geboren, obwohl keiner der Geburtsbetreuer das für möglich gehalten hätte. HypnoBirthing hat die Mütter befähigt, vollkommen locker zu lassen und somit den Geburtsweg komplett zu öffnen, was sie und ihr Kind vor einem Kaiserschnitt bewahrt hat.

Alle zertifizierten Kursleiter lehren die gleichen Programminhalte, müssen sich fortbilden und

jährlich rezertifizieren. Alle weltweit (re)zertifizierten Kursleiter sind zu finden unter www.hypnobirthing.com

Franziska Sedlmaier ist Mutter von 4 Kindern. Sie ist Physiotherapeutin (ganzheitliches Konzept), Gymnastiklehrerin und zertifizierte HypnoBirthing-Kursleiterin. Ab Sommer 2012 bietet sie Kurse in Dunstan BabyLanguage an.

Franziska Sedlmaier
Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und frühe Kindheit
An der Rees 29,
86934 Reichling,
tel (08194) 93 15 964,
e-mail: hypnobirthing@web.de

www.HypnoBirthingGeburt.de

Ist das nicht phantastisch, was Sie hier gelesen haben? Seit 2008 gibt es die deutsche Übersetzung des Originalbuches von **Marie Mongan**. Ich habe es verschlungen und kann es Ihnen Allen empfehlen, auch wenn Sie selber nicht mehr entbinden werden. Aber Sie können es dann Ihren Töchtern, Enkeltöchtern und Freundinnen weitergeben.

Für manche Menschen hat die Hypnose etwas Beängstigendes. Sie haben Angst, nicht sie selbst und von außen manipulierbar zu sein. Aber wir wissen heute, dass Sie in der Hypnose bei vollem Bewusstsein sind, ja eher in einem gesteigerten Bewusstsein. Sie haben sich völlig unter Kontrolle.

Mich begeistert die Methode so, weil Mutter, Vater und Kind davon profitieren. Wir wissen heute, dass die Kinder ja schon im Mutterleib alle ihre Sinne benutzen. Wie müssen sie es genießen, wenn sie selber den Geburtsverlauf bestimmen und ganz in Ruhe ihre Höhle verlassen dürfen! Kein Wunder, dass diese Kinder später als außergewöhnlich nette Menschen beschrieben werden, voller Selbstvertrauen, Sanftmut, Mitgefühl und Liebe.

Es gibt keine Geburtsmethode, bei der auch dem Vater so eine wichtige Rolle zukommt wie beim HypnoBirthing. Das Gefühl, von einem liebenden und helfenden Partner unterstützt zu werden, trägt ganz wesentlich dazu bei, dass die werdende Mutter und ihr Baby sich wohl fühlen und angstfrei die Geburt geschehen lassen können. Viele Paare berichten, dass ihre Beziehung zu solch einer Tiefe und Verbundenheit geführt hätte, wie sie es nie für möglich gehalten hätten. Auch die Liebe der Väter zu ihren Kindern wird von den Vätern von Anfang an intensiv erlebt.

Der Aufforderung von **Dr. Christiane Northrup** an alle werdenden Mütter möchte ich mich anschließen:

„Wenn genügend Frauen erkennen, dass Geburt eine Zeit der Möglichkeit ist, um mit der wahren weiblichen Kraft in Berührung zu kommen, und wenn sie gewillt sind, dafür die Verantwortung zu übernehmen, werden wir die Macht der Geburt wieder erlangen und die Technologie dorthin bringen, wo sie hingehört- zu den Frauen, aber nicht als ihr Meister.“

Und jetzt verstehen Sie, warum ich diese Überschrift für den Artikel gewählt habe. Viele Paare spüren, dass die Monate der Entspannungsvorbereitung und das Erlebnis der gemeinsamen Geburt ihrem Leben eine andere Dimension gegeben haben. Sie können anders mit Alltagssituationen umgehen und entspannt und positiv innerhalb und außerhalb der Familie agieren. Eine Mutter aus einem der Kurse sagte mal: „Ich bin zu HypnoBirthing gekommen, um zu lernen, wie man ein Kind bekommt, und ich habe gelernt, wie man ein Leben bekommt“.

Wenn Sie selber schon Erfahrungen mit HypnoBirthing haben, dann schreiben Sie doch einen [Kommentar](#)!

Artikel aus dem Netzwerk Frauengesundheit: <http://www.netzwerk-frauengesundheit.com>

Link zum Artikel: <http://www.netzwerk-frauengesundheit.com/hypnobirthing-der-schlüssel-fur-eine-glueckliche-familie-und-bessere-welt/>