



HypnoBirthing - Gebären ohne Schmerzen?

Erfahrungen eines Gynäkologen mit HypnoBirthing:

Dr. Volker Maaßen ist Ärztlicher Leiter der Gynäkologischen Fachklinik Helmsweg in Hamburg.

"Ich habe schon sehr häufig erlebt, dass entbindende Frauen in Trance sind: Das merkt man zum Beispiel daran, dass sich ihr Zeitgefühl verschiebt oder die Frauen selbst in ein kindliches Muster zurückfallen, indem sie unter der Geburt nach ihrer Mutter rufen. Diese **Tiefenentspannung fördert die Geburt**, der Kreislauf Schmerz-Verspannung-Schmerz wird unterbrochen.

Sicher ist auch, dass zu viel Nachdenken, eigentlich **jede Art von Aktivität, die Geburt massiv stört. Wenn ein Arzt unnötige Untersuchungen macht oder die Frau in ein Gespräch verwickelt, ist die Geburt eigentlich kaputt.** Denn die Steuerungsprozesse bei der Geburt kommen aus der limbischen Ebene, das ist der Teil des Gehirns, in dem die Emotionen gesteuert werden.

Allerdings: Selbsthypnose ist nur ein Teil aus dem großen Baukasten der Entspannungsmethoden. Die Frauen, die ich während der Geburt so tiefenentspannt erlebe, haben nicht unbedingt mit Hypnose gearbeitet, aber sie haben sich auf die Geburt vorbereitet und zu sich selbst gefunden. Manchmal reicht etwas Einfaches wie Schwimmen - denn auch dabei spielt das Körperbewusstsein eine große Rolle."