

Bewusste Geburtsvorbereitung mit Hypnose

Ilse Jaki-Bay, Diplom-Hypnoanalytikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, verhilft zur Tiefenentspannung

Die außerordentlichen Vorteile der Hypnose als älteste, natürlichste und wirksamste Methode der psychologischen Geburtserleichterung sind hinlänglich nachgewiesen, dennoch konnte sie sich bis dato kaum in der Geburtshilfe etablieren. Dies erscheint umso erstaunlicher, wenn man berücksichtigt, dass mit der Hypnose keine schädlichen Nebenwirkungen verbunden sind.

Eine Schwangerschaft geht mit erheblichen Veränderungen einher, nicht nur im körperlichen Sinne, sondern für das ganze Leben einer Frau. Nicht jede werdende Mutter kann dem Wunder der Geburt freudig entgegensehen, allzu häufig plagen quälende Fragen. Wird mein Baby gesund zur Welt kommen? Wie höre ich am besten auf zu rauchen? Was ist mit Übelkeit, Magenproblemen, unreiner Haut und Rückenschmerzen? Wie reagiert mein Partner, meine Familie, mein Arbeitgeber? Wie sieht unsere Zukunft aus? Werde ich eine gute Mutter sein? Das Gedankenkarussell dreht sich, viele Frauen haben ein mulmiges Gefühl im Magen, wenn der Geburtstermin näher rückt. Sorgen dieser Art bewirken eine Ausschüttung von Stresshormonen, Muskeln verkrampfen unwillkürlich, die allgemeine Durchblutung wird verringert. All dies erhöht den Geburtsschmerz. In unserer Kultur ist die Angst vor der Geburt tief verankert: Schon in der Bibel heißt es „unter Schmerzen sollst du dein Kind gebären“ – dies ist schlicht das Ergebnis einer falschen Übersetzung. Korrekt übertragen ist von „Mühsal“ die Rede und das ist zu bewältigen!

Die Ursache vieler Sorgen und Ängste liegt im Unterbewusstsein. Dort sind sämtliche Erfahrungen und die damit verbundenen Emotionen detailliert gespeichert. Mittels Hypnose ist es mög-



Unter Hypnose im Unterbewusstsein gespeicherte Ängste zu lösen entspannt und erleichtert die Geburt.

Foto: ©Bertys30 – Fotolia.com

lich, Kontakt zum Unterbewusstsein herzustellen. Auf diese Weise können Ursachen aufgetan und Schritt für Schritt abgebaut werden. Hierfür erlernen Mütter und deren Partner Methoden zur Selbsthypnose, können mithilfe dieser Techniken während der Geburt tief entspannen und Kraft für die anstrengende Geburtsarbeit schöpfen. Hypnose ermöglicht weiterhin den Vätern aktiv unterstützend bei der Geburt mitzuwirken. Hypnose meint kein einfaches Ausklinken, sondern bietet eine Chance, die Geburt sehr viel bewusster zu erleben.

■ **Was sagen Mütter über ihre Erfahrungen mit Hypnose in der Geburtsvorbereitung?**

„Ich hatte schon zwei Geburten ohne Hypnoseerfahrung. Im Vergleich dazu war die jetzige Geburt ein wunderschönes, unvergessliches Erlebnis für mich und meinen Mann.“ (Sabine S., Wien)

„Die Geburt war kräftig, aber ich konnte meine Entspannungsfähigkeit nutzen.“ (Elke F., Hamburg)

„Zuletzt hat mir die Affirmation geholfen: Jede Wehe bringt mich näher zu meinem Baby.“ (Bettina M., Karlsruhe)

■ **Und wie ist die Meinung einer Hebamme zu dem Thema?**

Petra Theune, Hebamme, arbeitet in Hamburg mit Hypnose und ist Co-Trainerin in Karlsruhe in der Hypnoseausbildung für Hebammen:

„Wie schön ist das? Innerhalb meiner letzten beiden Schichten habe ich zwei Frauen durch die Schnellinduktion in Hypnose gebracht. Eine der beiden hat ihr viertes Kind spontan bekommen und war von der Geburt begeistert, das Baby entspannt. Die zweite Frau, erst 15 Jahre alt, ist während der Pressphase mental mit dem Fahrrad die Alpen hoch und runter gefahren, während der Wehenspitze musste sie ihr Fahrrad schieben und schaffte es so über den sprichwörtlichen Berg. Eine dritte Frau konnte nach der Geburt nicht mehr urinieren. Mit Hypnose konnte ihr geholfen werden und sie benötigte keinen Katheter. Die Hypnose ist eine große Bereicherung für meine Hebammerei. Danke an meine Hypnoseausbilder!“

Kinderwunsch-Schwangerschaft-Geburt-Wochenbett: Hypnose öffnet die Tür zu den im Unterbewusstsein vorhandenen Ressourcen und hilft bei psychischen Blockaden, weiß die Therapeutin.

Ilse Jaki-Bay