

Viele Frauen finden vor der Geburt Entspannung in der Wanne

# Es geht auch ohne Schmerzen

Die meisten Frauen haben **ANGST VOR DER GEBURT**. Doch das muss nicht sein: Die Methode „Hypnobirthing“ will uns die Angst nehmen und uns zeigen, wie wir selbstbestimmt Einfluss auf unsere Schmerzen und den Geburtsverlauf nehmen können.

**S**chließe deine Augen. Die Augenlider liegen leicht aufeinander. Atme tief ein und durch deinen Körper bis hinunter zu deinen Füßen wieder aus. Atme noch einmal tief ein und aus. Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zurück zu deinen Augen.

Spüre, wie sich die kleinen Fältchen um die Augen entspannen. Diese Entspannung breitet sich jetzt in deinem ganzen Kopf aus. Die Welle der Entspannung fließt weiter deinen Hals, deine Schultern und Arme hinunter, umspült

deinen Brustkorb. Dein Bauchraum, dein Becken werden sanft hin- und hergewogen. Die Welle fließt bis hinunter in die

Beine, die Knie, die Unterschenkel und die Füße. Du lässt jetzt den Alltag los und hinter dir. Stelle dir einen wunderschönen Ort vor, aus der Natur oder aus deiner Fantasie. Schau dich hier einmal um. Was nimmst du wahr? Spürst du den Wind auf deiner Haut? Hierher kannst du jederzeit kommen, um Energie zu tanken, zu heilen und zu entspannen.

Zähle dann von eins bis fünf und komme bei fünf wieder in diesen Raum zurück, ins Hier und Jetzt. Du fühlst dich frisch und erholt. Eins: Deine Beine werden leicht und frei. Zwei: Dein

## Unsere Expertin



**Gabriele Onneken**  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie,  
Hypnobirthing-  
Kursleiterin,  
Mutter eines  
Sohnes, Hamburg.

[www.gabrieleonneken.com](http://www.gabrieleonneken.com)

## Hypnobirthing

- **Ein Hypnobirthing-Kurs** ersetzt einen herkömmlichen Geburtsvorbereitungskurs und wird – zumindest anteilig – von vielen Krankenkassen erstattet. Nachfragen lohnt sich.
- **Für Neugierige:** bei YouTube das Stichwort „Hypnobirthing“ eingeben. Hier finden sich beeindruckende und anschauliche Videos.
- **Mehr Infos** und Kursleiter(innen)-Suche: [www.hypnobirthing.ch](http://www.hypnobirthing.ch)

Bauchraum wird leicht und frei. Drei: Dein Brustraum wird frei und weit. Vier: Bewege die Arme, recke und strecke dich. Und fünf: Hole tief Luft, komme in deinem Tempo hier wieder an und öffne die Augen.“

Diese Übung ist eine Hypnoseübung. Genauer gesagt: eine Selbsthypnose. Und darum geht es beim Hypnobirthing. Bei einer Geburt denken viele Frauen an Schmerzen. Doch der Schmerz verstärkt sich erst, weil wir Angst haben und uns verkrampfen. Hypnobirthing will uns die Angst nehmen.

„Das hat nichts mit der bekannten Show-Hypnose zu tun“, sagt Gabriele Onneken, Hypnobirthing-Kursleiterin aus Hamburg. „Wenn wir ein Buch lesen und alles um uns herum vergessen oder träumend in die Gegend starren, befinden wir uns in Hypnose“, erklärt Onneken. „Diesen Zustand der vollständigen Entspannung und Konzentration kennt jeder.“

Und ihn gilt es, beim Hypnobirthing auch unter der Geburt herzustellen. Denn: Wer während der Geburt entspannt ist, kann durch diesen angstfreien Trancezustand die Schmerzen so gering wie möglich halten. „Das bedeutet nicht unbedingt, dass wir keine Schmerzen spüren, sondern dass wir sie anders und als nicht so schlimm wahrnehmen“, sagt Julia Wente, ebenfalls Hypnobirthing-Kursleiterin aus Hamburg, die zwei Kinder mit Hypnobirthing zur Welt gebracht hat.

### Angst steht für Schmerzen

In unserer Kultur ist die Angst vor der Geburt tief verankert. Diese Angst führt dazu, dass der Körper Stresshormone aus-



AN EINEN SCHÖNEN  
ORT DENKEN

schüttet, die Muskeln sich verkrampfen und die Durchblutung verringert wird. Das führt zu stärkeren Geburtsschmerzen.

Hypnobirthing baut mit speziellen Entspannungsübungen die Angst ab und vermindert so die Geburtsschmerzen. In der Vorbereitung auf die Geburt werden hemmende Gedankenmuster aufgespürt und aufgelöst. Hormone sorgen dafür, dass die Gebärmutter während der Geburt pulsiert und das Baby durch den Geburtskanal nach unten befördert. Dies funktioniert effizienter, leichter und dadurch schmerzärmer, wenn die Mutter entspannt ist. Onneken hat eine ambitionierte Idee: „Schon

in der Schule sollten Mädchen vermittelt bekommen, dass der weibliche Körper genau für die Geburt gemacht ist und sie daher keine Angst davor haben müssen.“ Dann könnte Hypnobirthing die gängigste Geburtsform sein.

### Wie Hypnobirthing entstand

Selbstbestimmte, natürliche Geburten waren in vielen Jahrhunderten Standard. Doch zu Zeiten, als Betäubungsmittel unter der Geburt eine Selbstverständlichkeit waren, sehnte sich die US-amerikanische Pädagogin Marie F. Mongan (siehe Buchtipp) in den 1950er-Jahren bei der Geburt ihrer vier Kinder diese Zeit zurück.

Bei ihren ersten beiden Geburten wurde sie unfreiwillig mit einer Äthermaske „ausgeschaltet“. Dabei war sie überzeugt, dass der Körper der Frau ideal für den natürlichen Geburtsverlauf geschaffen ist. Beim dritten und vierten Kind fand Mongan endlich einen Arzt, der ihr Vorhaben unterstützte, sodass sie diese Kinder bei vollem Bewusstsein und ohne Schmerzmittel zur Welt bringen konnte.

### Unsere Expertin



**Julia Wente**  
Hypnobirthing-Kursleiterin,  
Mutter von  
zwei Kindern,  
Hamburg/  
Nordniedersachsen.

[www.hypnobirthing-eimsbuettel.de](http://www.hypnobirthing-eimsbuettel.de)

> Danach wurden Frauen zwar noch viele Jahre bei der Geburt betäubt, doch heute gilt Mongan als Begründerin des sogenannten Hypnobirthing-Konzepts.

## Konditionierung der Gefühle

Kurse zu dieser Methode haben ähnliche Bestandteile wie herkömmliche Geburtsvorbereitungskurse: Wir lernen Atem- und Entspannungstechniken, die uns auf die Geburt vorbereiten. Es geht darum, wie die Gebärmutter funktioniert, was in den einzelnen Phasen der Geburt passiert und welche Handlungsoptionen während der Geburt wir haben.

Der große Unterschied zu den Standardkursen: die Teilnehmerinnen üben die Selbsthypnose, um ihre Angst vor der Geburt abzubauen. Durch Konditionierung soll sich das Unbewusste auf einen positiven Geburtsverlauf ausrichten. Um den Schmerzaspekt von vornherein nicht in den Vordergrund zu rücken, spricht man von „Wellen“ statt von „Wehen“. Hypnobirthing ist überall möglich, egal ob in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause.

## PDA ist dennoch erlaubt

Auch unter Selbsthypnose ist der Einsatz von Schmerzmitteln, Periduralanästhesie (PDA) etc. möglich. Wichtig ist, bei der Geburt aktiv Entscheidungen zu treffen, dabei flexibel zu bleiben und die Dinge so anzunehmen, wie sie kommen. „Die

Frauen sollen – da sie gut aufgeklärt in die Situation hineingehen – nach ihrer Geburt mit dem Ablauf zufrieden sein“, sagt Julia Wente. Das ist unabhängig davon, ob es schließlich zu einem Kaiserschnitt oder einer anderen Intervention kommt.

Onnekens Tipps für die Geburt: Das Licht dimmen, damit der Körper Melatonin ausschüttet, das entspannt. In die Klinik oder das Geburtshaus Musik, Raumspray und Tücher mitnehmen, um sich etwas zu Hause zu fühlen. Der Partner kann die Brustwarzen der Frau stimulieren und die Frau küssen, damit sie das wehenauslösende Hormon Oxytocin erzeugt.

## Die Väter werden miteinbezogen

Die zukünftigen Papas oder ein anderer Geburtsbegleiter sollten möglichst auch am Kurs teilnehmen. Viele Männer leiden darunter, die Frau bei der Geburt nicht unterstützen zu können und fühlen sich hilflos. Doch der Hypnobirthing-Ansatz bezieht die Väter besonders stark mit ein.

Denn es ist auch für die Papas gut zu wissen, wie sie sich in der mitunter nervenaufreibenden Zeit rund um die Geburt entspannen. Die erlernten Techniken der Selbsthypnose helfen zudem in anderen stressigen Alltagssituationen. In diesem Sinne: Schließe deine Augen, hole ein paar mal tief Luft und entspanne dich. Vertraue auf deine eigene Kraft.

Irlana Nörtemann



Berührung mit den Händen sorgt für Wohlbefinden

**GEMEINSAM VORBEREITEN**

## Noch mehr Hypnobirthing zum Weiterlesen

### 1 Tatje Bartig-Prang:

„Autogene Geburt. Mit Hypnobirthing selbstbestimmt gebären“, **Trias, mit CD 19,99 Euro, E-Book 15,99 Euro.**



### 2 Bianca Maria Heinkel, Jhari Gerlind Kornetzky:



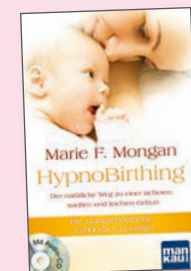
„Mama werden mit Hypno Birthing. So bringst du dein Baby vertrauensvoll und entspannt zur Welt“, **Kösel, 17,99 Euro.**

### 3 Dr. med. Wolf Lütje:

„Vertrauen in die natürliche Geburt. Gelassen und entspannt in den Kreißsaal“, **Kösel, 14,99 Euro.**



### 4 Das Standardwerk: Marie F. Mongan:



„HypnoBirthing. Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt“, **Mankau, mit CD 19,95 Euro.**

### 5 Kristina Marita Rumpel:

„Flow Birthing. Geboren aus einer Welle der Freude“, **Mankau, 18,90 Euro, E-Book 11,99 Euro.**



Fotos: Anbieter, Thinkstock