

Vertrauen in eine selbstbestimmte Geburt

Die Kraft von HypnoBirthing



Foto: istockphoto.com/NataliaDeriabina

Julia und Matthias Maak

Die Vorfreude auf das Neugeborene bestimmt meist die Schwangerschaft. Der Ausblick auf die Geburt bereitet dennoch häufig Ängste – bei den schwangeren Frauen ebenso wie bei ihren Partner:innen. Wie die Methode HypnoBirthing dabei helfen kann, sich auf die eigenen Stärken zu verlassen und eine selbstbestimmte Geburt zu erleben, schildern Julia und Matthias Maak.

Hypnose ist ein natürlicher, schlafähnlicher Zustand, den wir zum Beispiel auch im Alltag erleben und kennen, wenn wir tagträumen oder in ein prasselndes Feuer sehen und uns dabei entspannen. Unsere Gehirnwellenfrequenz wird niedriger und wir werden immer entspannter und in diesem entspannten Zustand empfänglicher für Suggestionen, das heißt Botschaften oder Anre-

gungen zur positiven Verhaltensänderung. So bekommen wir Zugang zu unserem Unterbewusstsein und können alle Ressourcen aktivieren, alte Glaubenssätze oder Ängste auflösen und durch positive Glaubenssätze und Bilder ersetzen.

Positive Veränderung durch Hypnose

Wir können uns selbst neu programmieren und für uns gesundheitsförderndes Verhalten verankern. Dieser Prozess ist immer Selbsthypnose, das heißt selbst gesteuert, egal ob er mithilfe einer Hypnotiseur:in, durch Audio-Dateien oder auch durch Übung selbst herbeigeführt wird. Wenn jemand Hypnose nicht erleben möchte, ist es sinnlos, denn es kann nicht funktionieren. Wenn jemand dafür offen ist, Hypnose auszuprobieren und sich die positive Veränderung wirklich selbst wünscht,

ist dies die beste Voraussetzung für nachhaltigen Erfolg!

In den USA ist Hypnose bereits seit den 1950er-Jahren eine offiziell anerkannte Therapiemethode, in Deutschland erst seit 2006.¹ Dabei hat seriöse Hypnose das Potenzial, dass Menschen damit aus eigener Kraft positive Änderungen erzielen können, beispielsweise im Verhalten für ein gesundes Gewicht, einen gesunden Lifestyle (endlich rauchfrei!) oder zur Auflösung von Ängsten (etwa von Spinnenphobie, Angst vor dem Zahnarzt oder vor Prüfungen), aber auch zur Steigerung des Selbstvertrauens, für leichteres Lernen oder zur Entspannung.

Auch Ängste in der Schwangerschaft und vor der Geburt, die viele werdende Mütter (und oft auch werdende Väter oder Partner:innen) belasten, können mit Hypnose gut bearbeitet und aufgelöst werden. Seit Ende der 1980er-Jahre gibt es für die Schwangerschaft und den Geburtsprozess die Methode des HypnoBirthing nach Marie F. Mongan, eine Geburtsvorbereitungsmethode für Paare mit Hypnose.

Wie entstand HypnoBirthing?

HypnoBirthing wurde von der US-Amerikanerin Marie F. Mongan (1933–2019) auf Grundlage der Erkenntnisse von Dr. Grantly Dick-Read (1890–1959) entwickelt. Dieser war Gynäkologe und entdeckte, dass gebärende Mütter, die unter der Geburt Angst haben, mit Anspannung reagieren, was wiederum zu Schmerzen führt bzw. sie verstärkt und den natürlichen Geburtsverlauf erschwert. Er nannte diese Situati-

on „Angst-Spannungs-Schmerz-Syndrom“ und beschrieb in seinem Buch „Childbirth without Fear“ unterschiedliche Entspannungstechniken zur Vermeidung des Syndroms.²

Mongan, die Lehrerin war und in den 1950er-Jahren selbst Mutter wurde, bereitete sich in ihren Schwangerschaften nach Dick-Read auf die Geburten vor; ihre beiden ersten Geburten waren jedoch medizinisch geleitet – unter Vollnarkose und dem Einsatz der Geburtszange, das war zu dieser Zeit der Standard in der Geburtshilfe. Frauen wurde es damals nicht zugehört, dass sie eine Geburt ohne medizinische Hilfe sicher schaffen könnten. Bei zwei weiteren Geburten kämpfte Mongan für ihre Selbstbestimmung und die Erfüllung ihrer Wünsche und erlebte dadurch noch zwei natürliche und selbstbestimmte Geburten.

Später wurde sie Leiterin einer Frauenhochschule und bildete sich in Hypnotherapie weiter. Sie entdeckte, dass sie bei ihren Geburten intuitiv Elemente der Selbsthypnose angewendet hatte, um das Maß an Entspannung zu erreichen, welches für eine gute Geburt ohne Angst-Spannungs-Schmerz-Syndrom nötig ist. Als ihre Tochter 1989 das erste Mal schwanger wurde, schrieb sie für diese ihr HypnoBirthing-Programm und publizierte 1998 die erste Auflage ihres HypnoBirthing-Buches.³ Heute hat sich ihr Programm in über 40 Ländern etabliert und schon hunderttausenden Frauen bzw. werdenden Familien geholfen, sich im Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten auf eine natürliche, ent-

spannte und selbstbestimmte Geburt vorzubereiten.

Eine bewährte Methode – für heute aktualisiert

Die Methode umfasst die bewusst einfach gehaltene Wissensvermittlung rund um das Thema der natürlichen Geburt und ergänzt dies durch die mentale und körperliche Vorbereitung auf die Geburt mit Hypnose. Mittlerweile haben sich zahlreiche Angebote in unterschiedlichsten Formaten entwickelt, sodass an der Methode interessierte Eltern eine große Auswahl haben. Seriöse Anbieter und Autoren stellen klar, dass HypnoBirthing keine Therapie ist und geben keinerlei Versprechen wie etwa die Garantie einer schmerzfreien Geburt.

Marie F. Mongans Werk⁴ ist die wertvolle Grundlage all dieser Programme. Allerdings gibt es auch Kritik an ihrem Werk, da es sich auf das US-amerikanische Gesundheitssystem bezieht und manche Ansichten nicht mehr zeitgemäß sind.

Daher haben wir in unserem HypnoBirthing-Praxisbuch⁵ zur Originalmethode von Marie F. Mongan ihren Ansatz behutsam modernisiert und für den deutschsprachigen Raum optimiert – basierend auf den Leitlinien⁶ für die Geburtshilfe und dem Feedback von über 3000 Kursteilnehmer:innen aus den letzten zehn Jahren.

Wir möchten werdende Eltern auf eine gemeinsame Reise einladen, die ihnen die Möglichkeit bietet, ihre Schatzkiste individuell mit wunderschönen, stärkenden

www.klett-cotta.de/fachbuch



Karl Heinz Brisch (Hrsg.)
**Kindliche Entwicklung
zwischen Ur-Angst
und Ur-Vertrauen**

272 Seiten, broschiert, € 35,- (D)
ISBN 978-3-608-98434-7

NEU Eltern und Kinder mit Ängsten begleiten

Dieses Buch trägt zu einem vertieften Verständnis der Entstehung und der Bedeutung von Vertrauen und Ängsten in jungen Familien vor und nach der Geburt bei und zeigt Präventions- und Interventionsmöglichkeiten auf. Die einzelnen Beiträge des Buches werfen einen intensiven Blick auf angstvolle Situationen und zeigen Wege auf, wie Ur-Vertrauen hergestellt, das Entstehen von Ängsten verhindert oder bestehende Ängste bewältigt werden können.

Blättern Sie online in unseren Büchern und bestellen Sie
bequem unter: www.klett-cotta.de
Wir liefern **portofrei** nach D, A, CH



Klett-Cotta



„Wanderkarte“ zu einer entspannten Geburt. Grafik: HypnoBirthing. Das Praxisbuch.

und beruhigenden Übungen zu befüllen, damit sie alles selbstbestimmt und eigenverantwortlich üben und unter anderem die Entspannung verankern können. Bei der Geburt ihres Babys können werdende Eltern dann bestmöglich davon profitieren: Denn sie haben gelernt, was der Schlüssel für ihre Schatzkiste ist, wie sie ihn anwenden und wie in ihrem Körper Wohlfühlhormone fließen.

Die wichtigsten HypnoBirthing-Techniken sind Entspannungs- und Atemübungen sowie Vertiefung, Visualisierung und Affirmationen. Wir empfehlen, diese so früh wie möglich, mindestens sechs Wochen, idealerweise täglich, eigenverantwortlich zu üben und im Alltag anzuwenden, um sie bei der Geburt bestmöglich abrufen zu können. Die wissenschaftliche Literatur zeigt unter anderem, dass HypnoBirthing-Mütter während der Geburt weniger Medikamente und Interventionen benötigen und dass sie eine wesentlich niedrigere Kaiserschnitttrate haben.⁷

„Die wissenschaftliche Literatur zeigt unter anderem, dass HypnoBirthing-Mütter während der Geburt weniger Medikamente und Interventionen benötigen und dass sie eine wesentlich niedrigere Kaiserschnitttrate haben.“

Werdende Eltern berichten

Denise und Molley sind im Februar 2023 Eltern geworden. Sie haben sich mit einem HypnoBirthing-Kurs der HypnoBirthing Gesellschaft Europa (HGBE) und dem neuen HypnoBirthing-Praxisbuch vorbereitet. Vor ihrer Beschäftigung mit dem Thema waren sie eher wenig zuversichtlich, dass sie eine ruhige, entspannte Geburt haben werden. Denise hatte die Geburt weit weg geschoben. Sie dachte, solange sie sich damit nicht beschäftigt, kann sie sich auch selber keine Angst machen bzw. die Angst zulassen. Sie wollte es einfach auf sich zukommen lassen, weil sie es aufgrund von Kreißsaal-Horrorgeschichten schlichtweg nicht anders kannte. Molley hatte vor dem Kurs so viel gearbeitet, dass er keine Zeit hatte, sich mit der Geburtsvorbereitung zu beschäftigen. Er fühlte sich wie jemand, der nicht weiß, was er machen kann.

Die Beiden lernten in ihrem Kurs Hypnose und alle Techniken von HypnoBirthing kennen, entdeckten und übten ihre Lieblingstechniken und passten – basierend auf ihren Lerntypen – alles für sich an. Molley äußerte sich zu seiner Erfahrung mit Hypnose wie folgt: *„Mich hat es schon sehr überrascht, obwohl ich das eigentlich schon kenne, wie stark die eigenen Gedanken sein können, dass man Gefühle, Geschmack, Gerüche selbst hervorrufen kann, dass einem das Wasser im Mund zusammenläuft ... Das ist super spannend ... die Kraft von HypnoBirthing.“* Auf die Frage, welchen Tipp sie werdenden Eltern geben würden, antwortete er: *„So aus meiner Perspektive kann ich nur sagen, man kann als Mann durchaus aktiver sein, als man denkt, es gibt viele Möglichkeiten, die Frau zu unterstützen!“*

Denise ergänzt: *„Was ich mitgeben würde, ist auf jeden Fall, dass die Geburt eine ganz natürliche Sache ist und dass wir Frauen das schon ins uns tragen, also wir sind dafür gemacht, Kinder zur Welt zu bringen und wichtig ist auch: Wir haben ein Mitspracherecht, also gerade jetzt in meinem Fall, weil ich mich ja vorher gar nicht mit der Geburt beschäftigt hatte und ich das Gefühl hatte, okay, ich geh da jetzt rein und muss eh machen, was die mir jetzt sagen, da gibt es einen Ablauf. Und dass das gar nicht so ist, dass man sich ruhig mit der Geburt beschäftigen kann und soll, um einfach selbst zu wissen, wie kann ich selbstbestimmt in die Geburt reingehen und wie kann ich das für mich, das Baby und auch für den Partner so angenehm wie möglich machen. Und dass man sich vielleicht auch*

1 Bundesärztekammer Bekanntmachungen (2006): Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie nach § 11 PsychThG – Gutachten zur wissenschaftlichen Anerkennung der Hypnotherapie. *Deutsches Ärzteblatt*, Heft 6, S.285.

2 Dick-Read, G. (2013): *Childbirth Without Fear*. London: Printer & Martin.

3 Mongan, M. (1998): *HypnoBirthing: A Celebration of Life*. Concord: Rivertree Hypnosis Inst.

4 Mongan, M. (2021): *HypnoBirthing*. Murnau: Mankau Verlag.

5 Maak, J. und M. (2022): *HypnoBirthing. Das Praxisbuch*. Murnau: Mankau Verlag.

6 S3-Leitlinie Vaginale Geburt am Termin, AWMF 015-083, 2020.

7 Swencionis, C. et al. (2012): Outcomes of HypnoBirthing. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 27(2), S. 120.

8 Das komplette Interview auf YouTube: www.youtube.com/@hypnobirthing_hbge

mit anderen Geburtsfilmen beschäftigt und nicht nur mit dem, was im Fernsehen gezeigt wird ... und ich glaube, dass man dann eine andere Perspektive darauf bekommen kann ...“

Nach dem Kurs waren beide sehr zuversichtlich, dass sie eine gute, schöne, entspannte Geburt haben werden. Denise fügt hinzu: „Das Wichtigste finde ich ist auch zu sagen: Natürlich kann man immer noch Ängste haben oder kurz unentspannt sein, und nur weil man diese Gefühle hat, macht das ja nichts, sondern es geht darum, wieder in diese Entspannung zu kommen oder den Körper so gut wie möglich zu unterstützen. Das heißt ja nicht, dass man dann versagt im HypnoBirthing ... Und ich glaube, je mehr wir üben, desto sicherer fühle ich mich auch, dass ich wieder in diese Entspannung kommen kann ...“⁸ ■

Die HBGE bildet zertifizierte HypnoBirthing-Kursleiter:innen als Lizenznehmer:innen aus, damit Eltern das qualitätsgesicherte deutsche Original-HypnoBirthing-Programm auch mit professioneller 1:1-Betreuung in Präsenzkursen vor Ort oder Online-Live-Kursen lernen können. Zur Kursleiter:innensuche der HBGE: <https://hypnobirthing.eu/kursleiterin-finden>

Beide Fotos: Studioline Erlangen



Julia Maak

ist geschäftsführende Gesellschafterin der HBGE, HypnoBirthing-Expertin und Dozentin für die deutsche Original-HypnoBirthing-Methode nach Marie F. Mongan und Autorin des HypnoBirthing-Praxisbuches (2022), siehe S. 55. julia.maak@hypnobirthing.de

Welchen Gedanken würden Sie gerne in die Welt tragen?

„Frauen sollten sich selbst empowern und auf ihre Fähigkeiten vertrauen – wir können alles, was wir uns vornehmen, gut schaffen mit der richtigen Einstellung und Vorbereitung.“

„Männer können und sollten ein wichtiger Bestandteil bei der Geburt sein.“

PD Dr. med. Matthias Maak

ist Oberarzt an der chirurgischen Klinik des Universitätsklinikums Erlangen, ehrenamtlicher wissenschaftlicher Berater der HBGE und Autor des HypnoBirthing-Praxisbuches

(2022). Der vierfache Familienvater hatte gemeinsam mit seiner Frau einzigartig schöne, selbstbestimmte Geburtsergebnisse – ihre drei jüngsten Kinder sind HypnoBirthing-Kinder. dr.maak@hypnobirthing.de



Gottlob Kurz GmbH • Wiesbaden
Fachgeschäft für Hebammen, Pflege & Ärzte

Kurz



Ihr Partner
rund um ihre
Hebammentätigkeit!



Besuchen Sie uns im Internet www.gottlob-kurz.de