Wenn sich die Blüte öffnet

Gebären ohne Schmerzen? Klingt zu schön, um wahr zu sein. Dabei verheißen viele Berichte über „Hypnobirthing" genau das. ELTERN-Autorin Juliane Büttinghaus ist neugierig geworden und wollte wissen, was wirklich dahintersteckt

Die alten Vorurteile sollten wir besser gleich aus dem Kopf streichen: Nein, wer hypnotisiert wurde, ist nicht willenlos und manipulierbar. Niemand verliert unter Hypnose sein Bewusstsein, und wer nicht hypnotisiert werden will, der wird es auch nicht.

Dieser merkwürdige Zwischenzustand ist viel alltäglicher, als wir meinen. Die meisten von uns befinden sich sogar mehrmals am Tag in einer Art natürlicher Trance: wenn wir zum Beispiel tief versunken ein fesselndes Buch lesen. Oder kurz vor dem Einschlafen sind und nicht mehr sagen können, wie viel Zeit vergangen ist.

Die Idee des Hypnobirthing

Immer wieder beobachten Ärzte und Hebammen, dass sich auch gebärende Frauen in tranceähnlichen Zuständen befinden. Wie wäre es also, wenn Schwangere mithilfe geburtsvorbereitender Hypnose lernen könnten, diesen Zustand im entscheidenden Moment im Kreißsaal aktiv herzustellen? Nicht unbedingt als Erste, aber als eine der populärsten Hypnose-Therapeuten verknüpfte die Amerikanerin Marie F. Mongan in den 1980er-Jahren die Entspannungstechniken unter dem Namen „Hypnobirthing" mit der Idee von Grantley Dick-Read, einem Pionier der natürlichen Geburt. Seine Überzeugung: Angst löst Verspannung aus, und Verspannung führt zu Schmerzen. Denn Angst bringt das sympathische Nervensystem in Verteidigungshaltung – und das wiederum legt zunächst „unwichtige" Funktionen lahm: So wird das Blut von der Gebärmutter weggeleitet, dorthin, wo es überlebenswichtiger ist. Die Folge: Der Gebärmutterhals bleibt angespannt und verschlossen.

Hypnose zielt darauf ab, Geburt erst gar nicht mit Schmerz zu verbinden oder Schmerz wenigstens nicht negativ zu bewerten: „Worte, die Schmerz suggerieren, kommen deshalb bei der Hypnose nicht vor: Wehen tun ja schon vom Wortklang her weh. Sie werden einfach Kontraktionen genannt", sagt die Psychologin Dr. Helga Hüsken-Janßen, Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose. Sie hat in Deutschland die „Hypnoreflexogene Geburtsvorbereitung" mitbegründet.

Das nötige Handwerkszeug

Im Kurs werden zunächst Ängste, etwa aus einer vorangegangenen Geburt, visualisiert und aufgelöst: „Eine Möglichkeit ist, gedanklich im Buch seines Lebens zu blättern und die Seiten mit negativen, angstbesetzten Bildern herauszureißen", erklärt die Hypnobirthing-Trainerin Jasmin Salazar Velez.

Später lernen Kursteilnehmerinnen Techniken der Tiefenentspannung: Dazu gehört eine langsame, bewusste Bauchatmung, die die Wellenbewegungen der Kontraktionen unterstützt. Auch Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder eine spezielle Berührungsmassage des Partners gehören dazu.

Überhaupt kommt es auf den Partner bei der Geburt an: Er (oder sie) ist der wichtigste Geburtsbegleiter, der genauso gut vorbereitet sein sollte wie die Frau selbst. Er soll der werdenden Mutter helfen, ihre Entspannung zu vertiefen oder gedanklich an ihren „Wohlfühlort" zu gehen – durch eine leichte Berührung an der Schulter beispielsweise. „Anker setzen" wird das in der Hypnose-Therapie genannt. Auch bestimmte Visualisierungen können helfen, sich leichter zu entspannen: Für das Kind, das durch den Geburtskanal gleitet, kann man sich zum Beispiel eine sich öffnende Blüte vorstellen. Schöne Ideen, aber funktionieren sie auch?

Vielversprechende Erfolge

Eine Studie der Uni Tübingen und des Westfälischen Instituts für Hypnose und Hypnosetherapie verlief positiv: Bei erstgebärenden Frauen, die sich mit Hypnose auf die Entbindung vorbereitet hatten, dauerte die Geburt durchschnittlich zwei Stunden kürzer als bei der Vergleichsgruppe. Und während rund 80 Prozent der Frauen der Kontrollgruppe angaben, „fürchterlich starke Schmerzen" gehabt zu haben, waren es bei der Hypnose-Gruppe nur 50 Prozent.

Studienleiterin Helga Hüsken-Janßen ist überzeugt, dass Übung den Meister macht: „Die Entbindung wird in Trance wieder und wieder durchgespielt. Die Schwangeren üben es so intensiv, dass sie es bei der realen Geburt relativ einfach abrufen können."

Gibt man im Videoportal youtube die Begriffe „hypnosis + childbirth", Hypnose und Geburt, ein, bekommt man fast 400 Ergebnisse – viele davon sind Geburtsvideos, in denen eines auffällt: Alle Kinder werden ruhig, ja fast geräuschlos geboren. Jasmin Salazar Velez sagt: „Wir garantieren niemandem eine schmerzfreie Geburt. Aber Gedanken sind Energie. Und positive Gedanken setzen viel positive Energie frei."

„Presswehen? Wunderschön!"

Uta Vogt, 33, ist Buchhändlerin und wohnt mit ihrer Familie in Gaiganz. Sie hat drei Kinder

„Mein Interesse für geburtsbegleitende Hypnose begann, als eine Freundin damit ihr zweites Kind bekam. Sie war nach der ersten, sehr schmerzhaften Geburt traumatisiert. Und nun sprach sie wenige Stunden nach der zweiten Geburt von einer komplett schmerzfreien Entbindung dank Hypnobirthing. Das hat mich sehr neugierig gemacht. Also suchte ich mir, gerade in der 24. Woche mit meinem dritten Kind schwanger, einen Hypnotherapeuten. ▸

Da sich in den ersten Sitzungen nichts Spürbares tat, blieb ich skeptisch. Das Einzige, was wirklich auffällig war: Ich sollte mir ja täglich die sogenannte Regenbogenmeditation zu Hause anhören. Und bereits am fünften Tag schlief ich immer eine Minute nach Beginn der CD ein. Ein Zeichen dafür, dass die Tiefenentspannung wirkte.

Am Tag der Geburt wachte ich mit Wehen auf und dachte, ich sei noch am Beginn. Ich atmete also falsch und hatte doch Schmerzen. Als ich endlich merkte, dass ich schon in der Austreibungsphase war, holte ich mir mein Bild von der sich öffnenden Lotusblüte und begann mit der richtigen Atmung.

Corinna kam zu Hause auf die Welt. Da sie wesentlich schneller war als ihre Hebamme, durfte ihr Papa sie ganz allein in Empfang nehmen. Zum Vergleich: Auch bei Julia und Clara war ich schon überzeugt davon, dass Geburt etwas Natürliches ist, deshalb kamen sie im Geburtshaus und zu Hause auf die Welt. Aber zumindest bei der ersten Geburt dachte ich, ich müsste sterben, so schlimm empfand ich damals die Schmerzen. Dieses Mal fand ich es wunderschön, wie das Baby nach unten gleitet."

„Zu viel Denken verspannt"

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 Körperbewusstein eine große Rolle."

„Vorbereitung macht gelassen"

Gaby Renkl, 56, arbeitet als Hebamme im Geburtshaus Regenbogen in Neustadt an der Aisch

„Wir bieten im Geburtshaus natürlich schon ein ziemlich geschütztes emotionales Umfeld. Aber es klingt für mich plausibel, dass eine Frau sich zusätzlich ihr eigenes ‚Werkzeug' für die Geburt mitnimmt. Auch wenn die Geburt nicht schmerzfrei wird – bei der Selbsthypnose wird für jedes Stadium eine andere Atem- oder Entspannungstechnik und Hilfestellung des Partners erlernt, und allein das Gefühl, vorbereitet und gestärkt in die Geburt zu gehen, macht die Frauen erstaunlich gelassen. Ich erinnere mich noch gut an eine sehr zierlich junge Frau, die sich mit Selbsthypnose vorbereitet hatte: Sie war unglaublich gelassen und wartete die ganze Zeit darauf, dass es endlich mal mehr wehtut. Vergeblich. Was ich besonders schön finde: Bei der Selbsthypnose ist der Partner die wichtigste Bezugsperson bei der Geburt, weil er ja seiner Frau durch kleine Gesten sagt, was sie jetzt tun oder ausprobieren kann. Alle Paare, die so entbunden haben, konnten wirklich sagen: ‚Wir haben ein Kind bekommen.' Was für die Hypnose wie auch für andere Entspannungstechniken gilt: Die werdende Mutter muss ein großes Interesse an den Vorgängen vor und während der Geburt mitbringen, sie muss wirklich selbstbestimmt sein wollen. Mit dem Motto ‚Augen zu und durch' kommt man hier nicht weiter." ■

Der Weg zum Kurs

Geburtsbegleitende Selbsthypnose wird unter verschiedenen Namen angeboten. Kurse in Ihrer Nähe finden Sie z. B. unter www.hypnobirthingbaby.com, www.hypnobirthing.com oder www.integrative-hypnose.de.
Unter www.hypnose-dgh.de finden Sie Kontakt zu Ärzten und Psychologen mit Hypnoseausbildung. Die Kurse umfassen in der Regel vier bis fünf Sitzungen, die jeweils zweieinhalb bis vier Stunden dauern. Kosten: 300 bis 500 Euro, je nach Gruppenstärke. Neben den Kursen sollen die Übungen zu Hause mithilfe von Büchern und CDs trainiert werden.

www.eltern.de

Welche schmerzlindernden Methoden es für die Geburt noch gibt, erklären wir Ihnen unter www.eltern.de/schmerzbehandlung