



Der Körper lässt sich durch Hypnose beeinflussen. Und eine schnelle Geburt ist schonender für Mutter und Kind. (Foto: Fotolia)

„Gebären mit Tunnelblick“

Selbsthypnose soll die Wehen erträglicher und die Geburt schneller machen

VON CHRISTINA RINKL

DAS RICHTIGE SEMINAR FINDEN

Ein gemütlicher, verglaster Raum im Hinterhof. Mit Holzschreibtisch, dem Bild einer gemalten Frauen-Silhouette an der Wand und Büchern zur Geburtshilfe im Regal. Es gibt Tee und bequeme Sessel mit Hockern, um die Füße hochzulegen. Drei Schwangere sitzen hier im Halbkreis. Erwartungsvoll und etwas verlegen. So wie es anfangs immer ist, wenn man die anderen Menschen im Raum noch nicht kennt. Die drei haben den Kurs „Geburtsvorbereitende Hypnose“ für 229 Euro bei Beate Switala in Frechen-Königsdorf gebucht. Heute ist die erste von fünf Einheiten.

„In meinem Kurs geht es nicht darum, etwas Neues zu lernen. Es geht darum, zu entdecken, dass Sie es längst schon können. Vorausgesetzt, die Hindernisse und kulturellen Blockaden sind eliminiert“, sagt die Kursleiterin. Sie ist seit mehr als 20 Jahren Hebamme, hat jahrelang Hausgeburten betreut. Vor 15 Jahren hat sie sich auf geburtsvorbereitende Selbsthypnose spezialisiert, um Schwangeren ein Werkzeug „für eine selbstbestimmte, gute Geburt“ an die Hand zu geben. Sie war die Erste in Deutschland, die selbstorganisierte Hypnose-Kurse für Schwangere angeboten hat. Anfangs mit nur ein paar Teilnehmerinnen, inzwischen veranstaltet sie 16 Seminare pro Jahr.

Gebären mit Selbsthypnose liegt im Trend. Auch Herzogin Kate soll ihre Kinder dank der Methode innerhalb weniger Stunden geboren haben. Mittlerweile gibt es in jeder Großstadt Angebote, doch nicht jeder Hypno-Birthing-Kurs ist wirklich gut. Hypnose und Geburtsvorbereitung sind keine geschützten Tätigkeitsbereiche. Jeder, der sich berufen fühlt, darf tätig werden. Für manche offenbar ein willkommener Anlass, um mit Schwangeren Geld zu verdienen.

Dabei braucht es beim Hyp-

Hypno-Birthing liegt im Trend, aber nicht jeder Kurs ist gleich gut. Diese Fragen helfen:

1. Hat die Kursleitung in einem qualifizierten Ausbildungsinstitut gelernt? (Sie sollte geburtshilfliche, medizinische oder psychotherapeutische Kompetenzen vorweisen, nur selbst geboren zu haben reicht als Qualifikation nicht.)

2. Wie fundiert ist das Hypnosekonzept? (Ist es von jemandem mit Kernkompetenz sowohl in Geburtshilfe als auch in Hypnosetherapie entwickelt worden? Ist

es auf deutsche Verhältnisse ausgerichtet oder überträgt es lediglich amerikanische Strukturen? Gibt es Notfall-Präventionen im Konzept?)

3. Welche Hypnosemethode wird angewandt? (Klassische Hypnose, also Suggestionstherapie durch eine Begleitperson? Oder Selbstorganisatorische Hypnose, das heißt Moderationshypnose zur Entwicklung eigener Bilder?)

4. Ist die Kursleitung kompetent, auch mit Frauen nach schwierigen Geburtserlebnissen zu arbeiten?

Quelle: hebamme-und-hypnose.de

no-Birthing gar keinen Guru oder Hypnose-Trainer. Die Schwangere selbst versetzt sich in Trance. Das Prinzip ist schnell erklärt: Im Kurs entwickeln die Frauen Bilder im Kopf von einer guten Geburt. Das gelingt etwa durch Fanta-



Barbara Switala ist Hebamme und Hypnose-Therapeutin.

sieren und durch den Austausch mit der Leiterin und den Teilnehmerinnen. Unter anderem visualisieren sie immer wieder und sehr detailliert den Moment, in dem ihr Neugeborenes endlich auf ihrer Brust liegt. Wie es riecht, wie es schmeckt, wie es sich anfühlt, sogar welche Farbe dieser Augenblick für sie hat. Die Bilder im Kopf sollen helfen, die Wehen besser durchzuste-

hen und bei der Geburt entspannter und fokussierter zu bleiben. Gemeinsam mit weiteren im Seminar erlernten Methoden sollen sie die Geburt erleichtern.

„Was wir hier machen, ist mentales Kofferpacken“, sagt Beate Switala. „Zur Geburt machen Sie den Koffer auf, und nehmen sich die Bilder und Hilfsmittel, die sie brauchen.“ Die Vokabeln dafür findet jede Schwangere selber. Ob sie sich ihren öffnenden Muttermund als Rosenblüte, Rauchkringel, Lichtkegel oder etwas ganz anderes vorstellt, bleibt ihr selbst überlassen. Jede Frau findet ihre eigenen Bilder.

Für Kritiker mag das nach abgehobener Esoterik klingen. Beate Switala gibt zu, dass viele, auch zahlreiche Mediziner, nach wie vor sehr skeptisch gegenüber dem Thema Hypnose sind. „Dabei ist Trance eine angeborene Fähigkeit, jeder von uns geht täglich mehrmals in Trance, oft ohne es bewusst zu merken“, so die 50-Jährige. Etwa beim Blick aus dem Bahnfenster. Beim Tagträumen. Beim Autofahren im Autopilot-Modus, wenn man plötzlich gar nicht mehr weiß, wie man eigentlich ans Ziel gekommen ist. Es gehe gar nicht ums völlige Weggetretensein, eher um eine leichte, selbstgestellte

Sedierung. „Dann ist Trance quasi der Dauerzustand eines Mannes“, bemerkt eine der Schwangeren im Kurs. Allgemeines Gelächter. In der zweiten Kurseinheit zwei Tage später geht es darum, genau diesen Tunnelblick bewusst herzustellen. „Fixieren Sie einen Punkt hier im Raum, stellen Sie die Augen unscharf und ziehen sie den Punkt gedanklich näher zu sich heran – oder blicken Sie durch ihn hindurch, wenn Ihnen das angenehmer ist“, so die Anweisung. Auf diese Weise lasse sich Trance immer wieder bewusst herstellen – auch im Kreissaal, wenn ständig die Tür aufgeht und unbekannte Ärzte und Hebammen hereinkommen oder die Schreie von der Gebärenden nebenan deutlich zu hören sind.

» Jeder von uns geht täglich in Trance – oft, ohne es zu merken. <<

BEATE SWITALA
Hebamme

Manche Frauen kommen während der Wehen automatisch in diesen Dämmermodus. „Meine Hebammenerfahrung ist, dass einige Frauen ganz von selbst in den hilfreichen Zustand des »Gut bei sich selber sein« gehen, und dass Geburten in dieser natürlichen Trance diejenigen sind, die besonders gut und leicht laufen.“

Die Sitzung endet mit einer halbstündigen Trancereise. Die Teilnehmerinnen schließen die Augen und werden mit den Worten der Hypnosetherapeutin durch die visualisierte gute Geburt ihres Kindes geleitet. Am Ende des Kurses erhalten alle die Tranceanleitungen auch auf CD. Je öfter die Schwangeren zu Hause üben, desto wirkungsvoller werden

die Bilder verinnerlicht. „Stellen Sie sich Ihr positives Geburtsbild immer wieder vor, beim Einschlafen, morgens und tagsüber zwischen zwei Schlucken Kaffee.“

Inzwischen bildet Beate Switala auch andere Hebammen und Psychotherapeuten in Selbsthypnose aus. Dass mit viel Training tatsächlich Beeindruckendes möglich ist, hat die Geburtshelferin selbst im Juni 2014 bewiesen. Sie hat sich an ihrer rechten Schulter operieren lassen – komplett ohne Narkose. 50 Minuten lang. Auch als ihre Sehne durchtrennt wurde „war es zwar anstrengend, es fühlte sich an, als zerre eine 70-Kilo-Dogge an meinem Arm, aber Schmerzen hatte ich nicht“, sagt sie rückblickend. Dank ihrer vorher lange eingeübten Mantras habe sie nur ein intensives „Ruckeln, Drücken und Schieben“ gespürt. Auch ihren Weisheitszahn hat sie sich narkosefrei in Selbsthypnose ziehen lassen. „Was ich lehre, das möchte ich auch leben“, gibt sie als Grund an. Und: „Ohne Narkose heilen die Wunden besser.“

So weit müssen die Schwangeren im Kurs nicht gehen, das Ziel der meisten ist es, eine halbwegs angenehme, entspannte Geburt zu erleben. Manchen scheint das nach dem Seminar tatsächlich zu gelingen. Eine der früheren Kursteilnehmerinnen sagt rückblickend über die Hausgeburt ihres zweiten Kindes: „Die Hypnose hat mir geholfen. Ich konnte alles rausfiltern, was nicht wichtig war für die Geburt.“

Aber Hypno-Birthing ist nicht zwangsläufig für jede das Richtige. Man muss sich schon stark darauf einlassen. Wem das alles nicht liegt, der sollte sich einen anderen Geburtsvorbereitungskurs aussuchen. Hebamme Beate Switala ist trotzdem überzeugt: „Unser Denken kann nicht für uns gebären. Es ist unser Körper, der das Kind kriegt – und er lässt sich durch Hypnose positiv beeinflussen.“

Kalte Luft überreizt häufig die Atemwege

Baumwolltuch vor den Lippen hilft

Kalte Luft kann die Atemwege überreizen und sie anfälliger für Erreger machen. Dann steigt die Gefahr eines Infekts oder sogar einer Bronchitis, erklärt Jens Wagenknecht vom Deutschen Hausärzterverband mit Praxis im niedersächsischen Varel. Gerade Jogger und Walker, die auch im Winter draußen sportlich aktiv sind, sollten deshalb auf einige Warnzeichen achten.

„Wenn die Atemwege beim Luftholen schmerzen, ist das ein erstes Anzeichen für eine Überreizung“, sagt Wagenknecht. In dem Fall kann die Nasenschleimhaut die kalte Luft nicht mehr ausreichend vorwärmen. Sie gelangt dann zu kalt zu den Bronchien. Das Gleiche passiert, wenn man auf Dauer nur durch den Mund atmet. „Sobald das Atmen wehtut, sollte man es etwas langsamer angehen lassen.“ Beruhigt



Kälte sollte generell niemanden abhalten, draußen zu laufen.

sich der Atem, die Nase kommt besser mit dem Vorwärmen hinterher. Neben Schmerz ist ein häufiger Hustenreiz ein weiteres Achtungssignal. Der Grund: „Die Überreizung löst eine Gegenreaktion mit vermehrter Schleimbildung aus“, erläutert der Arzt. Ein leichtes Baumwolltuch vor Mund und Nase kann gegen kalte Luft helfen. Denn die warme Luft beim Ausatmen wärmt den Stoff auf, der dann wiederum die eingeatmete Luft aufwärmt. Ein Problem kann aber sein, dass das Tuch auf Dauer nass wird – gerade beim Sport mit einem hohen Atemrhythmus. Deshalb packt man sich Tücher zum Wechseln ein.

Kälte sollte aber kein Grund sein, nicht nach draußen zu gehen. Wagenknecht betont, dass es auch bei frostigen Temperaturen gesund ist, sich an der frischen Luft zu bewegen. Dafür ist auch passende Kleidung wichtig: Diese sollte atmungsaktiv sein, damit der Schweiß sich nicht sammelt und man zu frieren beginnt. (dpa)



DIE ADRESSE FÜR LIEBHABER
EXKLUSIVEN DESIGNS

- GROSSE AUSWAHL -



Rheinbach | Aachener Str. 30 | ☎ 02226/9 22 80 | www.wohnamiente.de

Elektroläden
laufen leicht,
leise & alleine

Markisen-Bergmann, 51067 Köln
Berg. Gladbacher Str. 635, ☎ 63 11 10
Reparatur-Schnelldienst • Funkservice



In der Kürze liegt oft die Würze: Kleinanzeigen