

HYPNOBIRTHING – METHODE OHNE HEILSPERSPRECHEN

Julia Maak Hypnose ist in den USA bereits seit 70 Jahren eine offiziell anerkannte Therapiemethode, in Deutschland erst seit etwa 15 Jahren. Dabei hat seriöse Hypnose das Potenzial, dass Menschen sich damit selbst in einen natürlichen Zustand der Entspannung bringen können. Seit den 80er-Jahren macht sich das die Hypnobirthing-Methode für den Geburtsprozess zunutze.

Was ist Hypnobirthing?

Hypnobirthing ist eine besondere Geburtsvorbereitungsmethode für Paare mittels Hypnose. Durch unterschiedliche Atem-, Entspannungs-, Vertiefungs-, Visualisierungs- und Affirmations-Techniken kann eine beruhigende, entspannende und positiv bestärkende Vorbereitung auf die Geburt erreicht werden. Ende der 80er-Jahre entwickelte Marie F. Mongan in den USA die Originalmethode Hypnobirthing. Ziel der Methode war und ist es, Frauen zu helfen, sich ohne Angst auf eine natürliche, selbstbestimmte Geburt vorzubereiten.

*Ressourcen
aktivieren und
Veränderungs-
arbeit anstoßen*

Hypnose wurde in Amerika bereits 1952 als offizielle Therapiemethode anerkannt, um Menschen mit Ängsten, beispielsweise vor dem Zahnarzt oder vor Tieren, aber auch bei der Raucherinnen*entwöhnung und Gewichtsreduktion zu helfen. In Deutschland erfolgte die Anerkennung von Hypnotherapie als psychotherapeutische Methode erst

2006.¹ Menschen können sich mit dieser Methode potenziell selbst in einen natürlichen Zustand der Entspannung versetzen. Darüber hinaus können sie Zugang zu ihrem Unterbewusstsein bekommen, dadurch all ihre Ressourcen aktivieren und positive, erwünschte Veränderungsarbeit anstoßen. Ängste oder blockierende Gedanken können dabei aufgelöst und durch positive Glaubenssätze ersetzt werden.

Was kann Hypnobirthing?

Seit 2012 wird das deutsche Hypnobirthing-Originalprogramm nach Marie F. Mongan von der HypnoBirthing Gesellschaft Europa (HBGE) gelehrt.

Mittlerweile haben sich zahlreiche Programme in unterschiedlichsten Formaten entwickelt, sodass an der Methode interessierte Eltern eine große Auswahl haben. Seriöse Anbieterinnen* geben keinerlei Heilversprechen wie etwa die Zusicherung einer schmerzfreien Geburt. Sie haben vielmehr das Ziel, Eltern dabei zu unterstützen, eine gute Geburtserfahrung zu machen. Da die aktuell angebotenen Hypnobirthing-Formate inzwischen recht verschieden sind und nicht auf alle Unterschiede im Einzelnen eingegangen werden kann, beziehe ich mich im Folgenden auf die deutsche Originalmethode nach Marie F. Mongan.² Ziel von Hypnobirthing ist es, bei der Geburt das Angst-Verkrampfung-Schmerz-Syndrom nach Dr. Grantly Dick-Read³ zu vermeiden. Um das zu erreichen, erlernen die Eltern verschiedene Methoden, sich zu entspannen und damit verbunden die Ausschüttung von Hormonen wie Endorphinen oder Oxytocin zu begünstigen. Das Erlernen dieser Techniken

geschieht häufig im Rahmen von Elternkursen. Hin und wieder gibt es auch Frauen, die sich autodidaktisch mit Büchern, Videos oder Podcasts auf die Geburt vorbereiten. Es wird empfohlen, die Techniken mindestens sechs Wochen, idealerweise täglich, eigenverantwortlich zu üben und im Alltag anzuwenden, um sie bei der Geburt bestmöglich abrufen zu können.

Wissenschaftliche Analysen zeigen, dass die große Mehrheit der Mütter und ihrer Partnerinnen*, die Hypnobirthing bei ihren Geburten angewendet haben, äußerst zufrieden mit dem Ablauf ihrer Geburt waren. Sie benötigten während der Geburt weniger Medikamente und Eingriffe und hatten eine wesentlich niedrigere Kaiserschnitttrate als andere Frauen.⁴

Vergleicht man die aktuellen S3-Leitlinien⁵ zur vaginalen Geburt am Termin eines gesunden Kindes ohne Risiko mit den Grundsätzen von Hypnobirthing, sieht man, dass Hypnobirthing keine alternative Geburtsvorbereitungsmethode ist, die die Schulmedizin in Frage stellen soll, sondern, dass die Methode den aktuellen S3-Leitlinien sogar in vielen Punkten entspricht.

*Mindestens
sechs Wochen
vorher täglich
üben*

Bei einer steigenden Anzahl von Eltern, die sich im deutschsprachigen Raum eine Hypnobirthing-Geburt wünschen, ist es verständlich, dass viele Hebammen sich fragen:

Wie können Hebammen Hypnobirthing-Familien bei ihrer Geburt bestmöglich unterstützen?

Hebammen können Eltern mit Hypnobirthing-Wunsch *im Erstgespräch oder zur Geburt* folgende, ihren eigenen Katalog ergänzende, Fragen stellen:

- Wie und mit welchem Hypnobirthing-Kurs oder Buch haben Sie sich vorbereitet?
- Was brauchen Sie, um sich bei ihrer Geburt sicher zu fühlen und gut entspannen zu können?
- Welche allgemeinen Wünsche haben Sie für ihre Hypnobirthing-Geburt (Musik, Wassergeburt, Nabelschnur auspulsieren lassen)?
- Wer ist die primäre Ansprechpartnerin* bei der Geburt? Die werdende Mutter, eine Geburtsbegleitung oder beide gemeinsam?
- Möchten Sie bei der Anwendung von Hypnobirthing vom Geburtsteam besonders unterstützt werden? Und falls ja, wie genau?

Wenn sich die Eltern zur Geburt vorstellen, ist es ideal,

- nochmal nachzufragen, ob sich etwas an den Geburtswünschen geändert hat. Die Begleitung der Geburt und die Unterstützung der Eltern erfolgt dann gemäß ihren Wünschen und dem Geburtsverlauf. Geburtswünsche stellen hierbei die Arbeit von Hebammen und Schulmedizinerinnen* nicht in Frage. Vielmehr können die Wünsche als Kommunikationsinstrument und Leitfaden zur Unterstützung der Zusammenarbeit mit den Eltern gesehen werden.
- eine ruhige Umgebung zu schaffen, den Raum abzudunkeln, Entspannungsmusik oder Entspannungsaudios anzubieten.
- die Gebärende bei der Entspannung und der Anwendung von Hypnobirthing zu unterstützen, sofern sie dies wünscht.
- die Gebärende bei Bedarf beim Finden angenehmer Bewegungen und geburtsfördernder Positionen zu unterstützen.

Wenn die Entspannung mal verloren geht ... Wie können Hebammen helfen, diese wiederzufinden?

Grundsätzlich sollten die Eltern in den Kursen so gut vorbereitet worden sein, dass sie sich in so einem Fall selbst helfen können. Zuletzt erlaubten die Pandemie-Bestimmungen nicht immer die Anwesenheit einer Geburtspartnerin*, die Gebärende ist mit-

Hypnobirthing stellt nicht die Schulmedizin infrage

unter allein. In solchen Fällen kann auch das Geburtsteam unterstützen.

Nach einer Störung kann man der werdenden Mutter mitgeben, die Augen zu schließen und sich auf eine tiefe und ruhige Atmung zu konzentrieren. Unterstützen kann man dies unter Zuhilfenahme folgender Sätze:

- *»Und jetzt schließe deine Augen wieder, konzentriere dich auf deine (Ruhe-) Atmung und finde zurück zu deiner Entspannung«*
- *»Und jetzt gehe in deiner Vorstellung an deinen Lieblingsort in der Natur...und gehe wieder tief in die Entspannung.«*
- *»Jetzt zähle ich langsam von 10 bis 0 herunter, bei 0 wirst du wieder tief entspannt sein. 10 ... 9... (...) 5 ... Jetzt gehst du tiefer und tiefer... 4 ... (...) 0 ... Jetzt verdoppelst du deine Entspannung und fühlst dich richtig wohl.«*

Im Rahmen der Vorbereitung können Paare individuell sogenannte *Entspannungsanker* setzen, die allerdings auch die Geburtshelferinnen* geben können. Das können Düfte, Musik, Audiodateien mit Hypnosenszenen oder Berührungen (leichte Berührungsmassage, Schulter- oder Kreuzbeinanker) sein. Diese können auch von der Hebamme angeboten werden. Allerdings sollte das nur nach vorheriger Absprache und mit Zustimmung der Gebärenden erfolgen.

Ein Entspannungsanker kann bei besonderen Situationen, etwa einem Notfall, eine wertvolle Hilfe sein. Hier sollte die Frau auch daran erinnert werden, sich auf ihre (Ruhe-)Atmung zu konzentrieren. Zusätzlich kann man ihr folgende Hilfestellung zur Visualisierung

anbieten: *»Ihr seid in besten Händen, ihr bekommt jetzt die Hilfe, die ihr braucht. Bald hältst du dein Baby in deinen Armen, du siehst schon, wie du es bald begrüßt ...«*.

Hypnobirthing bei Sectio oder anderen Interventionen

Es gibt verschiedene Gründe, die einen Kaiserschnitt oder andere Interventionen notwendig machen können. Eine Sectio oder andere medizinisch nötige Interventionen sind kein Ausschlusskriterium für die Anwendung von Hypnobirthing. Auch hier können eine positive Einstellung zur Geburt sowie Entspannung vor, während und nach dem Eingriff das Geburtserlebnis positiv beeinflussen.

Gerade in der Corona-Pandemie waren Frauen in der Eröffnungsphase oft allein. Eine Hypnobirthing-unterstützende Hebamme kann in solchen Fällen

für die Familie ein unbezahlbares Geschenk sein. Und wer weiß, genauso wie das differenzierende Qualitätsmerkmal »babyfreundliches Krankenhaus« könnte es in Zukunft vielleicht auch das Qualitätsmerkmal »Hypnobirthing-freundliche Geburtshilfe« geben?

Entspannungsanker können wertvolle Hilfen sein

Quellen

- 1 Bundesärztekammer Bekanntmachungen: Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie nach § 11 PsychThG – Gutachten zur wissenschaftlichen Anerkennung der Hypnotherapie, Deutsches Ärzteblatt. 2006, Heft 6, p285.
- 2 Mongan M.: HypnoBirthing, Mankau Verlag, 8. Auflage 2021.
- 3 Dick-Read G.: Childbirth Without Fear, Yoga-words, 2. Auflage 2013.
- 4 Swencionis C. et al.: Outcomes of HypnoBirthing. Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health. 2012, 27(2), p120.
- 5 S3-Leitlinie Vaginale Geburt am Termin, AWMF 015-083, 2020.

► **Julia Maak, vierfache Mutter und Dozentin für Hypnobirthing-Ausbildungen und Hypnobirthing-Kursleiterin für werdende Eltern**

Kontakt: julia.maak@hypnobirthing.de