

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Von Übersäuerung zu vergessenem Vitamin D

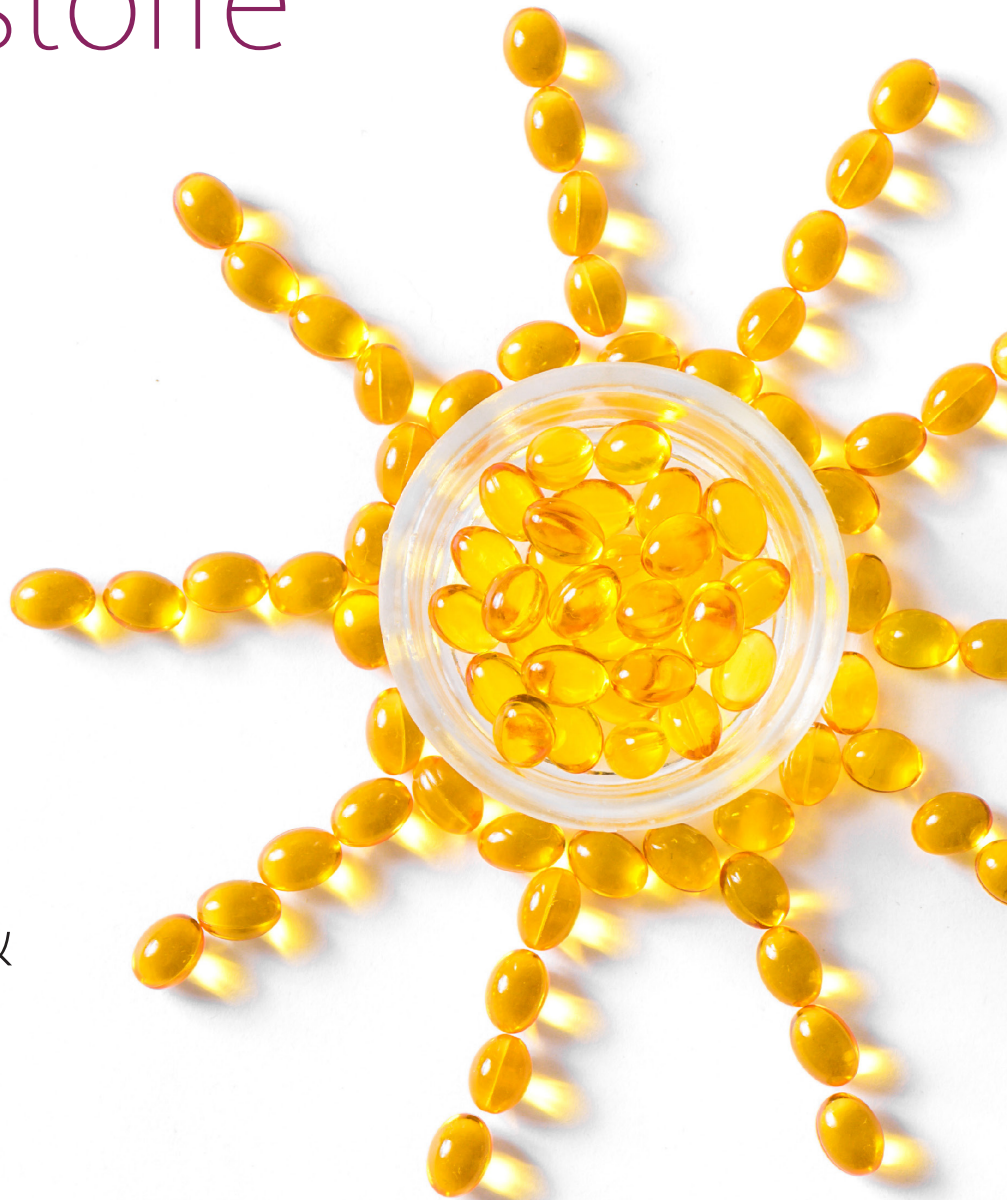
Osteoporose & Mineralstoffe

Wenn Schleimhäute erkranken

Niere & Blase

Die Rolle des Mesenchyms
bei Detox-Konzepten

Ausleitung & Entgiftung



HypnoBirthing

Methode | Die innovative Geburtsmethode nach Mongan –
sicher, wirksam und bewährt

#HypnoBirthing #Geburt #Hypnose
#Geburtshilfe #Mongan-Methode



Foto: © mafdissey - Stock Adobe.com

Julia Maak und PD Dr. med. Matthias Maak

Die Entstehung von HypnoBirthing

HypnoBirthing wurde von Marie F. Mongan (1933-2019), einer amerikanischen Pädagogin und Autorin, entwickelt. Sie veröffentlichte ihre Geburtsvorbereitungs- und Geburtsmethode mit Hypnose im Jahr 1992 in den USA. [1] Es war ihre Vision, dass möglichst viele Frauen eine schöne Geburt erleben. Die Originalmethode, auch bekannt als Mongan-Methode [2], hat sich in den letzten 32 Jahren als sicher und wirksam bewährt und hunderttausenden Familien weltweit geholfen.

Im deutschsprachigen Raum gibt es Mongans deutsches HypnoBirthing-Buch [3] sowie die aus den USA überführten und übersetzten HypnoBirthing-Elternkurse seit 2008, die von der HypnoBirthing Gesellschaft Europa (HBGE) unterrichtet werden. 2022 erschien das HypnoBirthing-Praxisbuch [4] als modernes, an den deutschsprachigen Raum angepasstes Update zur Originalmethode.

HypnoBirthing stärkt werdende Eltern, eine möglichst natürliche, angstfreie und selbstbestimmte Geburt mit entspannender Hypnose zu erleben.

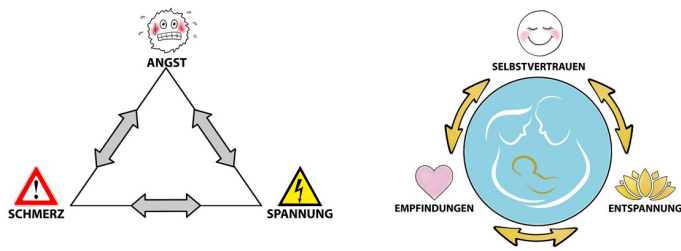
Zusätzlich zur positiv-bestärkenden Wissensvermittlung lernen werdende Eltern Hypnose zur mentalen und körperlichen Vorbereitung kennen. Diese beinhaltet spezielle Atem-, Entspannungs- und Vertiefungstechniken sowie Visualisierungen und Affirmationen. Ein zentrales Ziel ist die Vermeidung des Angst-Spannung-Schmerz-Syndroms nach Dr. Grantly Dick-Read [5] bei der Geburt.

Angst wird durch Selbstvertrauen und (An-)Spannung durch Entspannung oder Wohlbefinden ersetzt (siehe Abb. 1). Dies hat einen positiven Einfluss auf die Geburt und die individuellen Empfindungen.

Als Mongan ihre HypnoBirthing-Methode 1992 veröffentlichte, wurde sie zunächst von vielen Geburtshelfenden kritisch betrachtet und ihr Angebot als alternativ-medizinisch eingestuft.

Dies ist auch nicht verwunderlich, wenn man bedenkt, dass Hypnose im deutschsprachigen Raum erst seit 2006 als seriöse Therapiemethode anerkannt ist. [6] Auch heute noch denken viele bei dem Begriff „Hypnose“ an Filme oder Shows, in denen Hypnose manipulativ und nicht zum Wohle einer Person eingesetzt wird. Darüber hinaus bestimmte Anfang der 1990er-Jahre das sogenannte aktive Geburtsmanagement die Geburtshilfe, d.h. Geburten wurden medizinisch geleitet und es gab hohe Interventionsraten.

Zeitgleich entwickelte sich das moderne Konzept der evidenzbasierten Medizin: 1991 wurde der Begriff „evidenzbasierte Medizin“ das erste Mal in einer Publikation genutzt. [7] Unter



- 1 HypnoBirthing als Prozess zur Vermeidung des Angst-Spannung-Schmerz-Syndroms nach Dr. Grantly Dick-Read (aus [4])

evidenzbasierter Medizin versteht man eine medizinische Versorgung, die sich nicht allein auf Meinungen und traditionelle Übereinkünfte stützt, sondern auf fundierte wissenschaftliche Belege („Evidenz“). Diese Belege sollen mit möglichst objektiven wissenschaftlichen Methoden erhoben worden sein oder auf empirischen Daten beruhen. Damit soll erreicht werden, dass medizinische Behandlungen auf Grundlage nachgewiesener Wirksamkeit erfolgen.

Das Resultat dieser evidenzbasierten Medizin sind heutzutage zahlreiche regelmäßig auf den neuesten Stand gebrachte Leitlinien, [8] in denen Expertengremien wissenschaftlich begründete Empfehlungen zu den unterschiedlichsten Themen aussprechen, um medizinischem Personal evidenzbasierte Entscheidungen zu ermöglichen.

S3-Leitlinien unterstützen die Methode

In den letzten Jahrzehnten hat die Forschung auf dem Gebiet der Geburtshilfe in zahlreichen Studien viele einzelne Techniken, die in der HypnoBirthing-Geburtsvorbereitung nach Mongan zum Einsatz kommen, wissenschaftlich analysiert. Hierbei konnten die positiven Auswirkungen auf Mutter und Kind bei der Geburt nachgewiesen werden.

Julia Maak und PD Dr. med. Matthias Maak

Julia Maak, geschäftsführende Gesellschafterin der HBGE, und ihr Mann, Oberarzt an der chirurgischen Klinik des Universitätsklinikums Erlangen, sind vierfache Eltern, HypnoBirthing-Experten und Dozenten für die deutsche Original-HypnoBirthing-Ausbildung nach Mongan, die als Weiterbildung für Hebammen anerkannt ist. Sie sind Autoren des Buches „HypnoBirthing – Das Praxisbuch“, Mankau Verlag, 2022.

Kontakt: info@hypnobirthing.de



Seit 12/2020 sind evidenzbasierte Empfehlungen in der offiziellen S3-Leitlinie zur vaginalen Geburt am Termin [9] benannt, welche von Mongan bereits seit 1992 im HypnoBirthing-Programm genutzt wurden:

Bei der Erstvorstellung sollen werdende Eltern nach ihren Geburtswünschen gefragt werden (Empfehlung 7.19). Geburtswünsche sind ein wesentlicher Bestandteil bei der Mongan-Methode. Die Eltern sollen sich im Vorfeld Gedanken machen, wie sie sich ihre Geburt wünschen und was sie tun wollen, um dieses Ziel zu erreichen. Dies soll offen mit dem Geburtsteam besprochen werden.

Die Empfehlung 7.33 bittet um die Vermeidung unnötiger Interventionen, wenn es der Mutter und dem Kind gut geht und 7.34 sagt wörtlich: Es soll nicht routinemäßig ein aktives Management angeboten werden. Beide Punkte sind schon immer wesentliche Bestandteile des HypnoBirthing-Programmes.

Es wird in den Leitlinien mit einem sehr hohen Grad an Evidenz (1+) empfohlen, Begleitpersonen bei der Geburt zuzulassen (Empfehlung 4.3). Bei HypnoBirthing bilden die Eltern und das Kind ein Team, das gemeinsam den Weg der Geburt geht.

Die im Rahmen der Geburtsvorbereitung trainierte Begleitperson ist ein wesentlicher Faktor, um die Ruhe und Entspannung der werdenden Mutter zu gewährleisten.

Folgende Empfehlungen unterstützen ebenfalls die HypnoBirthing-Methode:

- 6.2: Eine Frau, die Atem- und Entspannungstechniken zur Bewältigung der Wehen einsetzen möchte, soll in ihrer Entscheidung unterstützt werden.
- 6.3: Eine Frau, die sich nach erlernten Massagetechniken von ihrer Geburtsbegleitung massieren lassen möchte, soll in ihrer Entscheidung unterstützt werden.
- 6.4: Der Gebärenden soll die Möglichkeit angeboten werden, die Wehen im Wasser zu verarbeiten.
- 6.7: Frauen sollen darin unterstützt werden, die Musik ihrer Wahl abzuspielen.
- 7.27: Gebärende sollten darüber informiert werden, dass Atemübungen, ein Bad und eine Massage die Latenzphase erleichtern können.

All diese Punkte gehören zum empfohlenen Vorgehen der Mongan-Methode. HypnoBirthing-Kursteilnehmer:innen wird empfohlen, mindestens 6 Wochen zur Vorbereitung und während der Geburt Entspannungsmusik und geführte Hypnosen anzuhören und besondere Atem-, Entspannungs- und Massagetechniken anzuwenden, die ihnen während der Geburt die nötige Entspannung, Ruhe und Kraft geben können.

Die selbstbestimmte Einnahme einer möglichst bequemen Geburtsposition (7.35), die Vermeidung der Rückenlage als Gebärposition (8.7), ein langes Bonding (9.1) mit viel Hautkontakt (9.2) und auch die Option, die Nabelschnur auspulsieren zu lassen (9.10 und 9.11) sind beim HypnoBirthing wichtige Aspekte und werden in den aktuellen Leitlinien ebenfalls genannt.

Die Empfehlung 6.8 ist für HypnoBirthing sehr wichtig. Hier geht es um Akupunktur, Akupressur, Hypnose, Aromatherapie und Yoga. Es wurden keine nachteiligen Wirkungen beschrieben, weswegen die Empfehlung lautet: *„Den Wünschen der Frau, die diese Methoden anwenden möchte, kann entsprochen werden.“* Bei diesem Punkt spürt man am Wortlaut, dass das Expert:innengremium trotz guter Evidenz (Grad 1+) keine klare Empfehlung aussprechen konnte. Hier ist in Zukunft noch weitere Forschungsarbeit nötig.

HypnoBirthing und Geburtshilfe

Wenn die S3-Leitlinie so klare Empfehlungen bei den meisten der in HypnoBirthing genutzten Techniken ausspricht, warum ist HypnoBirthing in der klinischen Geburtshilfe dann immer noch nicht integriert?

Dies liegt vor allem daran, dass es im medizinischen Umfeld immer noch recht unbekannt ist. Nur wenige Mediziner lernen die Methode im Laufe ihres beruflichen Lebens kennen und auch Hebammen erfahren oft wenig davon in ihrem Studium.

Seit 2024 gibt es das erste klinische HypnoBirthing-zertifizierte Zentrum, das Biberacher Geburtszentrum, in dem von der HBGE ausgebildete Hebammen HypnoBirthing-Kurse und im hebammengeleiteten Kreissaal HypnoBirthing-Geburten besonders qualifiziert und unterstützend begleiten.

Die HBGE erfasst seit 2015 in freiwilligen Umfragen die Geburtserfahrungen der HypnoBirthing-Eltern. 90% der Mütter bewerten ihre Geburt positiv und würden HypnoBirthing weiterempfehlen. Eine dieser bemerkenswerten Geburtserfahrungen mit einem ganz besonderen Aspekt soll hier nun geteilt werden:

HypnoBirthing bei Beckenendlage

Ein Paar entschied sich im Frühjahr 2024 für einen HypnoBirthing Geburtsvorbereitungskurs bei der Autorin, da sie die Geburt ihres ersten Kindes gemeinsam mit HypnoBirthing vorbereiten wollten. Sie planten eine natürliche, entspannte Geburt in einem Geburtshaus. Nach Abschluss des Kurses waren sie sehr zuversichtlich und entspannt. Sie übten ihre favorisierten HypnoBirthing-Techniken täglich.

Beide hatten dann in den Wochen bis zur Geburt mit Herausforderungen zu kämpfen, u.a. lag ihr Baby kontinuierlich in Beckenendlage, eine Geburt im Geburtshaus war nicht mehr möglich.

Sie versuchten alles, um ihrem Baby zu helfen, sich zu drehen: neben HypnoBirthing wählten sie schließlich auch medizinische Hilfe in Form einer äußeren Wendung. Bei diesem Eingriff im Klinikum erlebten die Eltern eine enorme mentale Bestärkung und Beruhigung durch die Anwendung der HypnoBirthing-Techniken.

Auch die äußere Wendung führte nicht zur Drehung ihres Babys. Die Eltern informierten sich über alle verbleibenden Optionen und entschieden sich, eine spontane Geburt in einem Klinikum aus Beckenendlage zu versuchen.

Sie hatten dort mit der Unterstützung eines tollen Geburtsteams und mit HypnoBirthing eine angstfreie, selbstbestimmte und natürliche Geburt aus Beckenendlage. Mutter, Kind und Vater ging es nach der Geburt sehr gut.

Die Mutter äußerte sich nach der Geburt wie folgt: *„Es war eine Beckenendlagen-Geburt wie aus dem Bilderbuch. Ich bin unglaublich stolz auf mich: Ich hatte keine Interventionen! Wir sind sicher, dass uns HypnoBirthing total geholfen hat.“*

Fazit

HypnoBirthing ist eine wirksame Geburtsvorbereitungs- und Geburtsmethode. Sie bietet großes Potenzial, werdenden Eltern und ihren Babys die Geburt zu erleichtern und Interventionen und damit verbundene Risiken und Kosten für die Geburtshilfe zu reduzieren.

Auch Geburtshelfende profitieren in Zeiten großer personeller Engpässe von gut vorbereiteten, selbstbestimmten, aktiven Eltern, die sich mit HypnoBirthing selbst entspannen und beruhigen können.

AKOM



Mehr zum Thema

1. Mongan MF. Hypnobirthing: a celebration of life: a guide to achieving an easier, more comfortable birthing in the way that most mirrors nature. Pembroke, NH (146 Sheep Davis Rd., Pembroke 03275): HypnoBirthing Foundation; 1992.
2. Mongan MF. Hypnobirthing: the Mongan method: a natural approach to a safe, easier, more comfortable birthing. 3rd ed. Deerfield Beach, FL: Health Communications; 2005.
3. Mongan MF. HypnoBirthing: Mankau Verlag GmbH; 2008.
4. Maak J. und Maak M. HypnoBirthing. Das Praxisbuch: Mankau Verlag GmbH; 2022.
5. Dick-Read G. Childbirth without fear; the principles and practice of natural childbirth. 2d rev. ed. New York; Harper; 1959.
6. PsychThG WBPn. Gutachten zur wissenschaftlichen Anerkennung der Hypnotherapie. Deutsches Ärzteblatt, Heft 6, Juni 2006: 285-7.
7. GH G. Evidence-based medicine. ACP J Club 1991; 114: A-16.
8. <https://www.awmf.org/leitlinien>. (accessed 04.12.2024 2024).
9. AWMF. S3-Leitlinie Die vaginale Geburt am Termin 22.12.2020, 2020. (accessed 04.12.2024).