



Entspannte Geburt unter Hypnose

Methode verringert Angst und Schmerzen

Kinder unter Hypnose zur Welt zu bringen: Das ist im St. Sixtus-Hospital möglich. Dafür haben alle Hebammen des Halterner Krankenhauses eine Ausbildung absolviert. „Uns war es wichtig, dass alle Kolleginnen mit der Hypnose-Technik vertraut sind, so dass die Schwangeren, die sich für die Geburt unter Hypnose entschieden haben, selbst bei einem Schichtwechsel weiter betreut und begleitet werden können“, erläutert Claudia Müffler, leitende Hebamme am Halterner Krankenhaus.

Hypnose hat eine lange, wenngleich in Vergessenheit geratene Tradition. Überlieferungen aus Ägypten und Babylon belegen Hypnose-Sitzungen schon etwa 6.000 vor Christus. Auch Sigmund Freud nutzte vor der Entwicklung der Psychoanalyse verschiedene Hypnosetechniken. Vor 100 Jahren war es in Deutschland keine Seltenheit, dass Frauen ihr Kind unter Hypnose bekamen. In Russland gab es in der Stalinära sogar eigene Hypnotarien. Rund 60 Prozent der Frauen erlebten hier die Geburt ihres Kindes unter Hypnose.

Man weiß seit langem, dass im Trancezustand physiologische Veränderungen auftreten: Dazu gehören die Entspannung der Muskulatur, die Herabsetzung von Herzfrequenz und Blutdruck, eine regelmäßigere Atmung sowie ein Absinken des Stresshormonspiegels. „*Alles Faktoren, die sich günstig auf den Geburtsverlauf auswirken*“, fasst Claudia Müffler zusammen. Dies belegt auch eine groß angelegte Studie, die zwischen Herbst 2001 und Frühjahr 2002 an acht verschiedenen

Orten und Kliniken in Nordrhein-Westfalen durchgeführt wurde. Die Auswertung ergab, dass Frauen in Hypnose weniger Angst und weniger Schmerzen empfinden und ihr Kind schneller zur Welt bringen. Die Hypnose ist damit eine natürliche Methode, um Schmerzen und Angst zu verringern, und sie hat, im Gegensatz zu chemischen Schmerzmitteln, keine unerwünschten Nebenwirkungen.

Dass viele Mediziner vor dem Einsatz dieser Methode zurückschrecken, hat nicht zuletzt damit zu tun, dass sich die Technik vor allem als Showeinlage auf der Bühne zweifelhafter Beliebtheit erfreut. Viele nehmen deshalb Hypnose als manipulativen Akt, als Fremdbestimmung wahr. Doch damit hat die seriöse Hypnose nichts zu tun. Ganz im Gegenteil: Die moderne Hypnotherapie in der Geburtshilfe sieht die Frauen als Kooperationspartnerinnen und aktive Gestalterinnen ihres Trance-Prozesses. Nichts geschieht gegen den Willen der Frau. Vielmehr sind die Schwangeren unter Hypnose in einem Zustand erhöhter Aufmerksamkeit. Sie erleben die Geburt keinesfalls in einem schlafähnlichen Zustand, sondern sehr bewusst, weil sie sich viel intensiver auf die Körpervorgänge konzentrieren können.

„*Wer sich für eine Geburt in Hypnose interessiert, sollte rechtzeitig, also ab der 30. Schwangerschaftswoche mit uns Kontakt aufnehmen*“, empfiehlt Claudia Müffler. Denn die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Hypnose ist die vertrauens-

volle Beziehung zwischen der Hebamme und der schwangeren Frau. Nur in einer entspannten Atmosphäre ist es möglich, sich fallen zu lassen.

Weil Hypnose erlernbar ist, bereiten sich die Frauen schon während der Schwangerschaft mit vier Sitzungen (Dauer 1 bis 1,5 Stunden) im Abstand von ein bis zwei Wochen auf die Geburt vor. Der Vorteil dieser mehrteiligen und individuellen Übungsphase ist außerdem, dass die werdenden Mütter sich durch Training zu Hause weiter auf die Entbindung vorbereiten können. Je besser sie den Zustand der Trance kennen, desto besser können sie ihn nutzen und umso leichter gelingt es Ihnen dann bei der Geburt zu entspannen. Etwa 10 bis 20 Prozent der Frauen, die im St. Sixtus-Hospital entbinden, nutzen das Angebot der Hypnose.

Weitere Infos unter:
www.geburt-unter-hypnose.de