

Hypnobirthing: nur ein Trend oder echte Chance?

Susanne von der Ahé Dass dem Teufelskreis aus Ängsten und Anspannung nicht selten selbsterfüllende Prophezeiungen folgen, erkannten Geburtshelfer schon im 19. Jahrhundert. Ist Selbsthypnose eine Hilfe? Das sogenannte Hypnobirthing verspricht Aufklärung, Entspannung und möglicherweise auch weniger Schmerzen unter der Geburt. Doch was ist dran an diesem Versprechen?

»Wenn du deine Sichtweise der Geburt veränderst, veränderst du, wie du gebärst.«

Marie F. Mongan († 2019)

Viele denken bei Hypnose an Show-Hypnose – diese Form der Unterhaltung, die Hypnose bekannt gemacht hat. Hypnose wird heute für vielerlei medizinische und therapeutische Zwecke genutzt. Der durch Hypnose erreichte Trancezustand verursacht Veränderungen in bestimmten Arealen der Großhirnrinde. In die Bereiche, die zum einen dafür verantwortlich sind, wie wir auf bestimmte Reize reagieren, und zum anderen helfen, diese zu verarbeiten. Zudem erlaubt dieser Zustand Suggestionen und Affirmationen.

Hypnose ist ein individuelles Erlebnis und dient der mentalen Vorbereitung, der Optimierung von Leistung – beispielsweise im Sport, dem Stressmanagement und dem Visualisieren von Zielen und somit zur automatischen Handlung im Flow-Zustand. Doch während der Hypnose behält man die Kontrolle über sich selbst. Es ist ein natürlicher Zustand, der einem auch im Alltag passieren kann, wie beispielsweise bei der Autofahrt zur Arbeit. Dies passiert unbewusst.

Sich bewusst in diesen Trancezustand zu bringen oder bringen zu lassen, setzt die Bereitschaft voraus, sich darauf einzulassen.

Im Hypnobirthing wird Selbsthypnose – genauer: von innen heraus erzeugte Entspannung (autogenes Training) – genutzt, um sich selbst in einen Zustand der Tiefenentspannung beziehungsweise Trance zu versetzen.

Durch den in der Hypnose erreichten anderen Bewusstseinszustand, eine Zwischenzone zwischen Wach- und Schlafmodus, ist es möglich, einen anderen Blickwinkel auf die Dinge zu bekommen. Es fällt dann leichter, seine Einstellungen oder auch sein Verhalten zu verändern und so die Angst vor dem Geburtsprozess in Zuversicht und Vertrauen zu verwandeln.

Hypnobirthing ist eine Geburtsvorbereitungsmethode. Die Grundpfeiler sind Aufklärung, Atmung, Entspannung und Einbeziehung des Geburtspartners, meist ist es der Vater des Kindes.

Die heute wohl bekannteste Hypnobirthing-Methode ist jene, die durch das Buch »Hypnobirthing« von Marie Mongan¹ weltweit verbreitet ist. Marie Mongan hat sich selbst mit dem Wissen von Grantly Dick-Read (»Mutterwerden ohne Schmerz«)² und Jonathan Dye (»Easier Childbirth«, 1891) auf eine sanfte und selbstbestimmte Geburt vorbereitet. Erst als 1989 Mongans erstes Enkelkind auf dem Weg war, hat sie ihr Hypnobirthing-Programm entwickelt.

Nicht nur Dye und Dick-Read können als Urväter der sogenannten sanften Geburt bezeichnet werden, sondern auch Wissenschaftler aus der UdSSR, wo um 1950 verschiedene Techniken der Schmerzausschaltung eingeführt wurden. Mit dem Wissen aus den Konditionierungsforschungen von Iwan Petrowitsch Pawlow wurde dort die psycho-prophylaktische Methode entwickelt, die später das Werk des französischen Geburtshelfers Fernand Lamaze sowie des amerikanischen Geburtshelfers Robert Bradley und ihre entsprechenden Ansätze der Geburtsvorbereitung bereicherte.

Lässt sich über den Schmerz in der Geburt bestimmen?

Es ist unmöglich, eine schmerzfreie Geburt zu versprechen oder zu erzwingen. Dies hängt nicht nur von den Gegebenheiten am Tag der Geburt ab, sondern auch von physischen und psychischen Umständen der Gebärenden.

Das Gehirn entscheidet, ob eine körperliche Wahrnehmung, die von den Nozizeptoren im Körper über das Rückenmark an das Gehirn weitergeleitet werden, als Schmerz und somit als Bedrohung der Zellschädigung wahrgenommen wird – oder nicht.

In unserer Gesellschaft ist es eine akzeptierte Norm, dass Geburt mit Schmerz in Verbindung gebracht wird. Was im weitesten Sinne für die Gebärende bedeutet: Geburt = Angst.

Die bevorstehende Geburt oder der Geburtsbeginn werden deswegen als Stress wahrge-

nommen. Unter Stress hat der physiologische Geburtsprozess schlechte Karten.

Grantly Dick-Read hat dies als »Angst-Anspannungs-Schmerz-Syndrom« beschrieben.

Durch die aus Angst und Stress resultierende Anspannung werden die Nozizeptor-Reize so verstärkt, dass Schmerz entsteht. Die Wahrnehmung des Schmerzes verstärkt diesen Angst-Anspannung-Schmerz-Zyklus derart, dass die werdende Mutter handlungsunfähig wird und nicht mehr in der Lage ist, sich der Geburt zu öffnen und hinzugeben, sodass es letztlich auch zum Geburtsstillstand kommen kann.

Hypnobirthing möchte erreichen, dass die Schwangere unvoreingenommen und mit Vertrauen an die Geburt herangeht, damit es erst gar nicht zu diesem Zyklus kommt.

Sprache als Arznei

Eine positive Sprache und eine neutrale Bezeichnung der Geburtsvorgänge ist in der Hypnobirthing-Methode der erste Schritt, um dies zu erreichen. Im Hypnobirthing spricht man beispielsweise nicht von Presswehen, sondern von »Geburtsatmung«.

Sprache hat immer auch eine physische Auswirkung auf unseren Körper. Beispiel: »Ich atme mein Kind auf die Welt« – »Ich presse mein Kind auf die Welt.«

Der Gegenpol zur Angst ist das Selbstvertrauen. Hier spielt die Geburtsbegleiterin oder der Geburtsbegleiter eine wichtige Rolle.

Treten unter der Geburt erste Zweifel oder Herausforderungen auf, kann der Partner helfen, sich wieder auf sich zu besinnen und zurück zur Entspannung zu finden. Er oder sie wird zum Fels in der Brandung, gibt ein Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit in einem fremden Umfeld. Hierfür ist es von Vorteil, wenn die Geburtsbegleiterin oder der Geburtsbegleiter auch am Hypnobirthing-Kurs teilnimmt.

Im Hypnobirthing gibt es drei Hauptatmetechniken: zum Entspannen oder Pausen machen, während der Wehe (Welle) der Öffnungsphase und Geburtsatmung.

Hypnobirthing bietet mit den vermittelten Entspannungs- und Atemtechniken und der Unterstützungsarbeit des Partners eine Art Werkzeugkasten der Möglichkeiten: alles kann – nichts muss.

»Leben ist das, was passiert, während du fleißig dabei bist, andere Pläne zu schmieden.« John Lennon

Wünsche für die Geburt zu haben ist von Vorteil, weil es wichtig ist, eine Idee zu haben, wohin es gehen soll. Einen Plan. Dieser sollte jedoch nicht unumstößlich sein, sondern eher ein roter Faden, der bei Bedarf auch verlassen werden kann.

Hypnobirthing-Geburtspläne sollten vor allem dazu dienen, Fragen vor der Geburt zu klären, gemeinsame Absprachen als Paar zu treffen und sich auch selbst in dem Moment der Geburtsaufregung darauf besinnen zu können, wie der Weg aussehen soll.

Von Mund zu Mund

»Hypnobirthing« ist vor 30 Jahren von Marie Mongan für Amerikanerinnen geschrieben worden, oft mit einem Tonfall, der sprachlich heute nicht mehr angemessen ist. Eine gute Kursleiterin ist in der Lage, moderne Ansätze der Kommunikation zu nutzen und individuell auf die Bedürfnisse der Schwangeren einzugehen.

Aktuelle Hypnobirthing-Programme aus England sprechen nicht mehr von *der* Hypnobirthing-Geburt, sondern von der *bestmöglichen* Geburt an dem Tag.

Wenn die Frau oder das Paar so bestärkt in die Geburt geht, dass sie für sich gute und informierte Entscheidungen treffen können, egal welche Wendung die Geburt nimmt, gehen sie zufrieden aus der Erfahrung heraus, wissend, dass sie alles in der Situation Mögliche getan haben, um eine für sich und ihr Baby gute Geburt zu erreichen. Das kann auch ein Kaiserschnitt sein.

Um selbst Hypnobirthing-Kursleiterin werden zu können, braucht es keinerlei Vorausbildung. Meistens reicht es aus, Mutter zu sein.

Marie Mongan entschied sich für diesen Weg, da es ihr Anliegen war, das Wissen und die Techniken für eine sanfte Geburt so vielen Frauen wie möglich zur Verfügung zu stellen. In den USA – wie heute auch hier – wird Hypnobirthing durch Mundpropaganda bekannt gemacht.

Daher war es für Marie Mongan naheliegend, Frauen zu ermöglichen, Kurse zu geben. Das macht nicht die Methode schlecht, denn sehr motivierte Frauen können auch als Quereinsteigerinnen gute Hypnobirthing-Kurse geben.

Damit Hypnobirthing eine echte Chance

für die Geburt sein kann, sollten die Kurse in kleinen Gruppen über mehrere Wochen stattfinden, damit der Prozess der Verhaltensveränderung und das Üben der Techniken qualitativ hochwertig begleitet werden können.

Die Schwangere sollte mit genauso viel Sorgfalt den für sie passenden Geburtsvorbereitungskurs beziehungsweise die passende Kursleiterin auswählen, wie sie dies – sofern möglich – auch mit dem Geburtsort tut, mit der Hebamme, dem Brautkleid und den Möbeln für das Kinderzimmer.

Auf die Geburt vorbereitet zu sein ist wichtig. Hypnobirthing ist ein Weg von vielen.

Quellen

- 1 Mongan MF: HypnoBirthing. Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt. 6. Aufl.; Mankau-Verlag 2018
- 2 Dick-Read G: Mutterwerden ohne Schmerzen. Die natürliche Geburt. 12. Aufl.; Hoffmann und Campe 1963

Susanne von der Ahé, Physiotherapeutin, Dozentin, seit 2008 Hypnobirthing-Kursleiterin.
Kontakt: info@sanfteweise.de

Ahé S vd: Hypnobirthing: nur ein Trend oder echte Chance? Hebammenforum 11/2019; 20: 1223–1225