

HypnoBirthing® –

Der sanfte Weg

zur Geburt



»»» Wie wir schon in der Sommer- und Herbst- Ausgabe des Activo erfahren haben, wird die Hypno- setherapie immer bekannter und erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Es ist daher nicht erstaunlich, dass sich die Hypnose immer neu verzweigt und zum Teil mit Bekanntem verbindet (HypnoBirthing, Hypnowell, Hypnogetic...) und sich dadurch in nahezu allen Gebieten immer mehr etabliert; so beispielsweise auch im Geburts- und Wellnessbereich.

Was in den USA schon seit 1989 von vielen Frauen erfolgreich angewandt wird, ist nun auch in der Schweiz immer mehr im Kommen: HypnoBirthing® – das Geburtsvorbereitungs-Programm mit Selbsthypnose für eine natürliche, sanfte, oft sogar schmerzfreie Geburt.

HypnoBirthing kann von jeder Frau erlernt werden. Es braucht dazu keine Vorkenntnisse oder bestimmten Fähigkeiten. Der HypnoBirthing-Kurs dauert 5 x 2.5 Stunden und wird zusammen mit dem Partner / Geburtsbegleiter besucht

- Die Müdigkeit während der Wehen wird in der Regel vermieden
- Die Gefahr der Hyperventilation durch kurze Atemzüge wird vermieden
- Die Beziehung zwischen Mutter, Baby und Vater wird gefördert
- Der Vater/Geburtsbegleiter übernimmt eine zentrale Rolle
- Nach der Geburt erfolgt meist eine schnellere Erholung
- Das Gebären wird wieder zu einer schönen, friedlichen und natürlichen Erfahrung

Was bringt HypnoBirthing®

- Das Angst-Spannung-Schmerz-Syndrom wird vor, während und nach der Geburt vermieden
- Die erste Phase der Geburt wird meist um mehrere Stunden verkürzt

Was wird im HypnoBirthing® gelernt

- Entspannungs- und Selbst-Hypnose-Techniken, welche Angst und Spannung durch Ruhe und Wohlbefinden ersetzen
- Andere Techniken für eine kürzere und angenehme Geburt

- Die natürliche Produktion von schmerzlindernden Körperstoffen
- Ein Verständnis dafür, dass der Körper der Frau auf ideale Weise für die Geburt gebaut ist
- Wo der Mythos herkommt, dass Schmerz ein Teil einer normalen Geburt sein soll
- Warum Frauen in anderen Kulturen fast ohne Schmerzen und Beschwerden gebären
- Entspannungs-Übungen während und zwischen den Wehen

Barbara Müller-Kütt hat mit Sydney Sobotka, der HypnoBirthing®-Fachfrau, welche das HypnoBirthing in die Schweiz gebracht hat, gesprochen:

Frau Sobotka, was genau ist HypnoBirthing®?

HypnoBirthing® ist eine entspannte und stressfreie Methode, mit der eine Mutter ihr Baby auf eine angenehme und ruhige Weise auf die Welt bringen kann. HypnoBirthing® bereitet die Mutter körperlich, mental und geistig so auf die Geburt vor, dass sie ihr Baby leichter und angenehmer gebären kann. Oft verläuft die Geburt sogar völlig schmerzfrei.

...und wie macht man das?

Mit Hilfe tiefer Entspannung, Selbst-Hypnose und Aufklärung ermöglicht HypnoBirthing® der Frau die Besinnung auf ihre natürlichen Instinkte und somit auf eine si-

chere und leichtere Geburt. HypnoBirthing® bereitet die ganze Familie auf eine sanfte Geburt vor und bildet eine gute Bindungs- Erfahrung zwischen Mutter, Vater und Kind.

Wer hat HypnoBirthing® erfunden?

Das Programm wurde 1989 in den USA von Marie Mongan aus ihren eigenen Erfahrungen entwickelt. Die zum Teil sehr negativen Geburtsgeschichten anderer Mütter hatten Marie sehr beschäftigt. Sie gebar ihre Kinder in den 50er Jahren als eine der ersten natürlich gebärenden Mütter, motiviert durch die Lehren von Dr. Grantly Dick-Read, einem englischen Arzt und Geburtshelfer. Durch die Schwangerschaft ihrer Tochter Marie verwirklichte sie ein Geburtsvorbereitungs-Programm. Sie war überzeugt, dass die Hypnosetherapie, welche sie neu in ihren Beratungsdienst eingeführt hatte dem HypnoBirthing-Programm Legitimität verleihen werde.

Wie sind Sie zum HypnoBirthing® gekommen?

Während einer Hypnose-Weiterbildung an der National Guild of Hypnotists (NGH) in den USA hörte ich ein Referat von Marie Mongan über das HypnoBirthing®-Programm. Alles, was Marie Mongan gesagt hat, überzeugte mich. Da ich vom Thema «natürliche Geburt» fasziniert war, habe ich mich zur HypnoBirthing®-Praktikerin ausbilden lassen und bin jetzt Ausbildne-



rin und Bezugsperson für die PraktikerInnen des HypnoBirthing®-Instituts in der Schweiz.

Was unterscheidet HypnoBirthing® von den herkömmlichen Vorbereitungskursen?

In unserer westlichen «Hightech-Gesellschaft» ist die Geburt zu einem komplizierten Prozess geworden, welcher vielen werdenden Müttern Angst einflösst. Die ständigen Warnungen vor möglichen Komplikationen und Schmerzen bei der Geburt verunsichern viele der werdenden Mütter.

Ein zentraler Punkt des Programms ist es, diese Angst abzubauen. Im HypnoBirthing® werden Ängste durch Zuversicht ersetzt und ein Entspannungszustand wird erreicht. Endorphine (körpereigene Spannungsmittel) werden freigesetzt.

Im HypnoBirthing wird oft vom «Geburtsbegleiter» gesprochen. Was spielt er für eine Rolle?

Normalerweise übernimmt der Vater diese Rolle. Der Geburtsbegleiter wird aktiv in den Bindungsprozess zum Kind einbezogen, dies vor, während und nach der Geburt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Babys im Mutterleib sich nicht nur physisch, sondern auch emotional entwickeln. Der Geburtsbegleiter wird daher in den Vorbereitungsprozess integriert, dient als Anker und vertraute Person während der Geburt. Zudem widmet er sich den Bedürfnissen der Mutter. Er schützt die Geburtsatmosphäre und verhindert störende oder unnötige Interventionen.

Gerne beantworten Barbara Müller-Kütt und Sydney Sobotka Ihre Fragen zum HypnoBirthing. Die aktuelle Liste der HypnoBirthing-Praktiker kann bei Sydney Sobotka angefordert werden. www.hypnobirthing.ch. Die Ausbildung zum zertifizierten HypnoBirthing®-Praktikerin/Praktiker kann am Institut für ganzheitliche Methodik im Rahmen einer Hypnoseausbildung absolviert werden. www.hypnose-therapie.com

Fragen zu Hypnobirthing

Sydney Sobotka-Brooks
 Certified Hypnotherapist NGH
 HypnoBirthing Praktikerin/Ausbildnerin
 Im Heidenkeller 22
 CH-8902 Urdorf
 Telefon: 044 734 31 78
 Email: mail@hypnobirthing.ch
www.hypnobirthing.ch



Barbara Müller-Kütt
 dipl. Hypnosetherapeutin
 Praxis für Hypnosetherapie
 Altstadtgasse 1
 6210 Sursee
 Telefon: 041 493 05 01
praxisfuerhypno@bluewin.ch
www.praxisfuerhypnose.ch