

Wie Kate ihr Kind aus eigener Kraft zur Welt bringen will

VON LAILA DANESHMANDI

Hypnobirthing.

Statt einem Kaiserschnitt helfen gezielte Entspannungsübungen durch die Geburt.

Nur noch wenige Tage bis zum errechneten Geburtstermin im britischen Königshaus am 13. Juli. Doch Kate folgt – wie so oft – nicht den royalen Gepflogenheiten und hat sich gegen einen Kaiserschnitt und für eine spontane Geburt entschieden – mithilfe von *Hypnobirthing*. Durch Selbsthypnose soll die Geburt natürlich, selbstbestimmt und schmerzarm ablaufen.

Angela Paulczinsky ist Hebamme und hilft Schwangeren schon seit einigen Jahren, sich mithilfe dieser Technik auf die Geburt vorzubereiten. „Angst ist der natürliche Feind der Geburt. Wie die Tiere wollen auch wir evolutionär nicht gebären, wenn wir uns fürchten“, erklärt Paulczinsky in Bezug auf die vielen grauenvollen und angstschürenden Horrorgeschichten, die rund um das Thema Geburt häufig erzählt werden. „Geburt ist ein Prozess, bei dem man in eine natürliche Trance geht. Dafür braucht man einen Platz, wo man sich sicher fühlt, um die nötigen Hormone auszuscheiden, die den Muttermund öffnen.“

Trance

Bei ihren Hypnobirthing-Kursen erklärt sie den Frauen – ähnlich zum Geburtsvorbereitungskurs –, was bei der Geburt im Körper passiert. Die Frauen lernen aber auch, sich selbst in Trance zu versetzen, um einen Zustand „fokussierter Entspannung“ zu erreichen – ähnlich einer Meditation.

Auch der Partner (oder die Mutter oder Freundin, die bei der Geburt dabei sein soll) wird ein-

gebunden und lernt, die Gebärende auf mentaler Ebene zu unterstützen. „Er bekommt Aufgaben und kann sich nützlich machen.“ Wird der Entspannungszustand regelmäßig geübt, kann er bei der Geburt besser abgerufen werden, die Frau kann sich besser entspannen.

Hochzeit

Paulczinsky wünscht sich, dass Frauen sich so positiv an die Geburt ihres Kindes erinnern wie an ihren Hochzeitstag. „Ein negatives Geburtserlebnis schleppt man sein ganzes Leben mit sich.“

Statt von einer „Wehe“ zu sprechen, die Schmerzen ausdrückt, verwendet man bei Hypnobirthing lieber den Begriff „Welle“. „Bei dem Wort Wehe reagiert der Körper mit Angst. Eine Welle liefert ein gutes Bild, mit dem man sich tragen lassen, entspannen und sich auf die nächste Welle vorbereiten kann“, erklärt Paulczinsky.

„Hypnobirthing kann keine schmerzlose Geburt garantieren.“ Es braucht das Bereitschafts- und Sicherheitsgefühl, um in diese Situation hineinzugehen und die dazugehörigen Hormone auszuschütten, die die Muskeln entspannen und die Schmerzempfindung beeinflussen. „Evolutionär war die Geburt nie so gedacht, dass wir Wahnsinnschmerzen haben, aber der



Körper soll erkennen, dass etwas Wichtiges passiert.“

Univ.-Prof. Henriette Walter leitet den Lehrgang für Medizinische Hypnose an der MedUni Wien und erklärt: „Schmerzen können durch vorgestellte Leitsysteme, etwa Kanäle, abgeleitet oder durch einen magischen Schwamm aufgesaugt werden. Man kann man sie sich auch als Flüssigkeit vorstellen, die abrinnt.“

Gelingt einer Frau die Geburt aus eigener Kraft – ohne medizinische Beeinflussung – schüttet sie nicht nur mehr Glückshormone aus, sondern geht mit einem gestärkten Selbstbewusstsein zu ihrem Körper und einer stärkeren Bindung zu ihrem Kind aus der Situation.

„Tolles Erlebnis“

Mit Begeisterung erzählt nun auch Lena Richter-Schmidt der Geburt ihrer kleinen Tochter Mirjam. Die ersten Stunden nachdem die Wehen einsetzen, verbrachte sie entspannt auf der Couch und machte Tranceübungen. „Einfach herrlich“, erzählt sie. „Am Ende habe ich bei jeder Wehe schon so eine Kraft entwickelt, dass ich kaum noch in den Bauch atmen konnte – dann habe ich mit der Geburtsatmung begonnen.“

So entspannt wie die Geburt verlaufen ist, hat sie auch die ersten Tage mit ihrer Tochter verbracht. „Hätte ich den Hypnobirthing-Kurs nicht gemacht und somit nicht gewusst, wie ich über so viele Stunden ruhig bleibe, jeder einzelnen Wehe mutig entgegengehe und die Pausen dazwischen gut nutze, wäre ich wohl nach einiger Zeit völlig ausgepowert und hilflos gewesen.“

Da kann man Kate nur wünschen, dass sie die Geburt ihres Kindes auch so positiv erlebt.