



Die Kraft der Hypnose

Eine Geburt ohne Schmerzen: Das ist wohl der Traum jeder Schwangeren. Beim HypnoBirthing lernen werdende Eltern, diesem Ziel durch eine besondere Mischung aus Entspannung, Atmung und Hypnose immer näher zu kommen. ELTERN-Autorin Nora Imlau hat sich im Geburtshaus Kiel angesehen, wie diese besondere Geburtsvorbereitung genau funktioniert

FOTOS **NELE MARTENSEN**

 **WEBTIPP**

Geburt ohne Wehenschmerz?
Das geht mit einer PDA.
Alles über diese Methode können
Sie unter www.eltern.de/pda
nachlesen



Lila, Gelb, Rosarot: Bei der
Regenbogenentspannung wird
es für alle bunt im Kopf.
Und danach kriegt sie von ihm
eine hauchzarte Massage



L

Langsam schwingt das goldene Pendel hin und her. Die Schwangere folgt ihm mit den Augen, konzentriert, dann macht sie die Augen zu. „Erinnerst du dich an einen schönen Ort, an eine Situation, in der du entspannt und glücklich warst?“, fragt Kursleiterin Tatje Bartig-Prang. Die Schwangere nickt, sie denkt an einen Urlaubstag am Strand. Gemeinsam spüren die beiden Frauen der Erinnerung nach: Wie hat es da gerochen, was hat sie dort gehört? Schließlich die Frage: „Möchtest du dieses Gefühl verankern?“ Ja! Tatje legt der Schwangeren die Hand auf die Schulter und lässt sie an einem Fläschchen mit Duftöl schnupfern. Es riecht nach Mandarine. Später wird Tatje ihr das Fläschchen in die Hand drücken: „Bitte schön! Dein entspannter Nachmittag am Meer zum Mitnehmen!“

Fünf ganz verschiedene Paare sind heute im Kieler Geburtshaus zusammengekommen: Manche erwarten das erste Kind, andere schon das zweite oder dritte. Ein Paar plant eine Hausgeburt,

zwei wollen ihr Baby in der Klinik kriegen, zwei im Geburtshaus. Eins wünschen sie sich aber alle: eine schöne Geburt ohne Schmerzen. Völlig unrealistisch? „Nein“, sagt Tatje, die seit drei Jahren HypnoBirthing-Kurse gibt. „Dass Geburten so oft wehtun, liegt daran, dass die meisten Frauen in unserer Kultur diesen Schmerz erwarten. Ändern wir dieses innere Bild von Geburt, ändert sich auch die Geburt selbst.“

Die Idee, Frauen durch den gezielten Einsatz von Entspannungs- und Atemübungen in Kombination mit Selbsthypnose auf natürliche Weise zu schöneren Geburten zu verhelfen, geht auf die Amerikanerin Marie Mongan zurück: Sie landete 1989 mit dem Buch „HypnoBirthing: A Celebration of Life“ einen Bestseller. Die Hypnose, die der kraftvollen Geburtsmethode ihren Namen gab, spielt dabei allerdings eher eine untergeordnete Rolle: „Wir machen hier weder ein Esoterik-Seminar, noch werden die Frauen bei der Geburt von

ELTERN-Special „Geburt“ fürs iPad



Sie erwarten ein Kind? Und spüren schon diese Mischung aus freudiger Erwartung und leisem Bammel? Dann werden Sie sich mit unserem Special bestens auf das große Ereignis vorbereitet fühlen – ob Sie sich für die richtige Gebärlage, für Trends in der Geburtsmedizin oder süße Babyprodukte interessieren. Das E-Magazine „Geburt“ gibt's ab sofort für 3,59 Euro zum bequemen Downloaden im iTunes-Store.

einem Hypnotiseur wegbeamt“, stellt Tatje klar.

Heute übt sie mit ihren Kursteilnehmern die Regenbogenentspannung, bei der die Paare aneinandergeschult und mit geschlossenen Augen alle Farben des Regenbogens visualisieren. Dass die Männer die Kunst der bewussten Entspannung dabei genauso üben wie die Frauen, ist Tatje besonders wichtig. Der Grund: Bei einer Hypno-Geburt wird der Partner zum persönlichen Entspannungscoach. Dafür bringt Tatje den werdenden Vätern bei, wie sie ihre Frauen mit einer hauchzarten „Light Touch“-Massage verwöhnen können – und wie sie sie mithilfe von sogenannten Anker auch dann wieder in die Entspannung zurückholen können, wenn sie sich mal verkrampfen. Diese Anker sind letztlich nichts anderes als bestimmte Reize, die die Paare mit Ruhe und Entspannung verknüpft haben – wie etwa das Mandarinenöl-Fläschchen, das nun nach Sonne und Strand riecht. Den richtigen Anker wählt dabei jedes Paar individuell: Eine Kursteilnehmerin hat sich auf den Geruch des Babyshampoos ihres ersten Kindes konditioniert. Eine andere wird ein Tuch in die Kliniktasche packen, das in den letzten Wochen unter dem Sattel ihres Pferdes lag. Dann, so sagt sie, duftet es für sie nach Wildnis und Freiheit.

Und auch wenn es noch ein wenig hin ist bis zum Praxistest bei der Geburt – ihr wichtigstes Ziel hat Tatje heute schon erreicht. Die werdenden Eltern wirken zufrieden und entspannt: Jetzt kann sie kommen, die Geburt. Wir freuen uns! ■
Weitere Informationen zum HypnoBirthing auf der Website von Tatje Bartig-Prang: www.unterm-herzen.org

„Es funktioniert wirklich!“

Julia Mompalao de Piro, 34, über die Hypno-Geburt ihres zweiten Sohnes Maël:

„Nach einer unglaublich schmerzhaften 19-Stunden-Geburt bei meinem ersten Sohn war mir klar: Beim nächsten Mal will ich eine PDA! Eine Freundin empfahl mir dann stattdessen HypnoBirthing. Ein genialer Tipp! Denn tatsächlich schaffte ich es, mit der ersten Wehe sofort in die Tiefenentspannung zu gehen, die ich davor so oft geübt hatte. Dadurch war ich so ruhig, dass man mir in der Klinik erst gar nicht glaubte, dass ich zur Geburt kam! Ich stellte mir dann jede Wehe als kraftvolle Welle vor, die mein Baby näher zu mir bringt, und meinen Muttermund als eine Blüte, die sich öffnet. Das klappte super: Ich spürte keinerlei Schmerzen und war voller Zuversicht. Und als ich zwischendrin doch zwei Mal verkrampfte, setzte mir mein Mann einen Schulteranker. Und ich wurde wieder ruhig. Maël kam dann schließlich in der Wanne zur Welt und war gleich so entspannt, wie ich es auch war. Das war eine tolle Geburt, die ich allen Müttern wünsche – deshalb bin ich nun auch selbst Kursleiterin!“ (www.hypnobirthing-in-bayern.de)

