



# Sanfte Geburt dank Hypnose

Seit einiger Zeit setzen zwei Frauen bei Empfängnis und Geburt auf Methoden, wie sie in den USA schon länger bekannt sind, in der Schweiz aber noch in Kinderschuhen stecken. Nicole Regli-Freivogel und Nadine Ballmer bieten HypnoBirthing und Kinderwunsch-Hypnose an. Methoden, die mit Hilfe von Hypnose die Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis erheblich erhöhen und eine harmonische Geburt ermöglichen.

TEXT: IRIS LUNA

In der heutigen Zeit wird beim unerfüllten Kinderwunsch vorwiegend auf die moderne Medizin gesetzt. Die Kinderwunsch-Hypnose hingegen hat zum Ziel, auch die mentale Ebene mit einzubeziehen, damit die optimale Grundlage für eine Empfängnis geschaffen werden kann. In den Sitzungen werden die Frauen mit Zuversicht und Vertrauen in sich selber gestärkt. Mittels Hypnose werden im Unterbewusstsein Blockaden und Ängste gelöst, die oft einen negativen Einfluss auf den Kinderwunsch haben. Die Frauen lernen, ihr Leben vor der Schwangerschaft wieder zu geniessen. Studien zeigen, dass alleine die Hypnose die Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis um bis zu 30 % und den Erfolg einer In-vitro-Fertilisation (IVF) sogar um 50 % erhöhen kann.

«Nach erfolglosen Behandlungen durch die moderne Medizin sind Frauen oft nervlich am Ende. Sie zweifeln an sich selber und haben, meist während mehreren Jahren, viel durchlebt. Hier setzen wir an. Wir stärken das Vertrauen der Frau, denn wir sind davon überzeugt, dass jede Frau imstande ist ein Baby zu empfangen, solange es nicht medizinisch unmöglich ist», so Nicole Regli.

## HypnoBirthing für eine sanfte und harmonische Geburt

In den USA ist diese Methode schon seit 20 Jahren bekannt und hat schon Tausenden Frauen zu einer schönen Geburt verholfen. Das auf Deutsch übersetzte HypnoBirthing-Buch ermöglicht seit Ende 2008 auch Schweizer Frauen, sich nach dieser Methode auf eine schöne Geburt vorzubereiten. HypnoBirthing

macht es der Gebärenden möglich, die Geburt völlig entspannt und ruhig zu erleben, fern von Angst und Anspannungen, die Schmerzen verursachen. Der Körper produziert statt Stresshormone das natürliche Schmerzmittel Endorphin, was einen fast gänzlichen Verzicht auf chemische Schmerzmittel ermöglicht. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Mutter für den Moment der eigentlichen Geburt noch >

### INFO:



**Nicole Regli-Freivogel (Telefon 078 823 85 85)**, 1973 in Luzern geboren, Mutter von 3 Kindern, ist zertifizierte Hypnose-Therapeutin NGH und HypnoBirthing-Kursleiterin. Ihre Praxis bei Luzern konzentriert sich auf die Themen rund um Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt. Ihre Erfahrungen möchte sie nun weitergeben, damit sich möglichst viele Frauen wieder darauf freuen können, natürlich, spontan und ohne Druck ein Baby zu empfangen und angstfrei zu gebären.



**Nadine Ballmer (Telefon 076 203 22 44)**, ist zertifizierte Hypnose-Therapeutin NGH und HypnoBirthing-Kursleiterin. Ihre Praxis in Zürich konzentriert sich auf die Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt. Sie ist 1977 in Basel geboren und hat sich nach ihrem Betriebswirtschafts-studium und langjähriger Arbeit im Bereich Marketing entschieden, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten.



Wussten Sie, dass...

... unser Körper ein eigenes Schmerzmittel produziert, nämlich die Endorphine?  
 ... die Wirkung von Endorphinen 200x stärker ist als Morphium?  
 ... wir durch unsere Gedanken direkten Einfluss auf unseren Körper haben?

genügend Energie hat. Der Partner nimmt bei HypnoBirthing eine zentrale Rolle ein und wird sich nicht hilflos und fehl am Platz fühlen. Nach der Geburt erholen sich die Frauen deutlich schneller und können so auch besser eine innige Bindung zu ihrem Kind aufbauen.

HypnoBirthing-Kurse finden monatlich in Zürich, Luzern, Basel, Bern und Zug statt. In 4x3 Stunden erlernen werdende Mütter zusammen mit dem Geburtsbegleiter Techniken für eine einfache, sichere und angenehme Geburt. Der Kurs in Gruppen findet mit maximal 5 Paaren statt. Die Beraterinnen bieten neben den Gruppenkursen auch individuelle Kurse an. Von vielen Krankenkassen wird ein Teil des Kursgeldes rückerstattet.

#### Was ist Hypnose?

Bei beiden Methoden spielt die Hypnose eine zentrale Rolle. Es ist ein körperlicher und mentaler Zustand tiefer Entspannung, in dem

Blockaden und negative Programmierungen im Unterbewusstsein aufgelöst werden und durch positive Bilder sowie Suggestionen ersetzt werden. Die Kursteilnehmerinnen lernen, ihr Ziel zu visualisieren: Einerseits ein Baby in den

Armen zu halten und im Falle von HypnoBirthing, eine schöne Geburt zu erleben. Jegliche Hypnose ist Selbsthypnose, die Anwenderin kann so zu jedem Zeitpunkt selbst bestimmen, ob sie etwas will oder nicht. □

#### KURSINFO

In einem HypnoBirthing-Kurs lernen Sie Techniken für eine einfache, sichere und angenehme Geburt. Nach der Geburt können Sie die erlernten Techniken auch für andere Zwecke anwenden wie z.B. Entspannung, Mentaltraining, Zahnarztbesuche, Zielerreichung oder Leistungssteigerung.

#### Im Angebot sind:

- ◆ Abend-Kurse: 4x3 Stunden in Gruppen von max. 5 Paaren
- ◆ Wochenend-Kurse: 4x3 Stunden in Gruppen von max. 5 Paaren
- ◆ Individuelle Kurse für Einzelpaare auf Anfrage.

[www.swissfamily.ch/sanftegeburt](http://www.swissfamily.ch/sanftegeburt)

Werdendes Leben und Hypno-Birthing Schweiz verlosen Gruppenkurse für insgesamt 5 Paare. Wie Sie an der Verlosung teilnehmen können, erfahren Sie unter [www.swissfamily.ch/wettbewerb](http://www.swissfamily.ch/wettbewerb) (HypnoBirthing-Kurs).

Wir haben viele schöne Geburtsgeschichten von HypnoBirthing-Eltern gesammelt, die uns berühren. Einige Feedbacks von sanften Geburten wollen wir Ihnen an dieser Stelle gerne weitergeben.



### KERSTIN:

- ♦ «Was mir an HypnoBirthing gefiel, war der Gedanke, während der Geburt durch meine Wachheit und Konzentration für einen tiefen Entspannungszustand zu sorgen, das Gebären aber meinem Körper zu überlassen. Die Geburtsvorbereitung hat für viele Ruhepole während der Schwangerschaft gesorgt und ich hatte keinerlei Furcht vor der Geburt. Während dem Geburtsprozess waren die Visualisierungs- und Atemtechniken sehr effektiv, denn für mich, meinen Partner und die betreuende Hebamme war es erstaunlich, wie schnell, konzentriert und komplikationslos ich geboren habe. Die Geburt empfand ich als sanft und gleichzeitig kraftvoll.

Danach waren wir alle hellwach, glücklich, ich hatte keine Verletzungen und unsere Tochter war ruhig und zufrieden. Wenige Stunden nach der Geburt konnten wir das Spital verlassen und so die ersten intensiven Momente der Dreisamkeit zu Hause erleben. Ich freue mich darauf, meiner Tochter später einmal sagen zu können, dass ihre Geburt einer der schönsten und wundervollsten Momente in meinem Leben war.»

### KATJA:

- ♦ «Um 2 Uhr 30 brach meine Fruchtblase und das Wasser ging langsam ab. Eine Stunde später kamen die Wellen in 5-minütigen Abständen. Wir verständigten unsere Hebamme und vereinbarten uns auf den Weg Richtung Geburtshaus zu machen. Bereits im Auto begab ich mich mit Hilfe der HypnoBirthing-CDs in einen entspannten Zustand. Den ganzen Morgen über waren die Wellen mittelstark, jedoch unregelmässig, manchmal 5, manchmal 7 Minuten auseinander. Aufgrund meines entspannten Zustandes und mit Hilfe der langsamen HypnoBirthing-Atmung nahm ich die Wellen zwar wahr, verspürte aber keine Schmerzen und konnte noch gemütlich mit meinem Mann frühstücken. Um 10 Uhr sagte ich zur Hebamme «so kann ich noch stundenlang weitermachen». Die Hebamme versicherte mir, dass alles bestens sei, dass es bei dieser Wellenintensität aber sicher dunkel sein werde, bis das Kind auf der Welt sei. Gegen 12 Uhr entschieden wir, den Wellen ein kleines «Schüppli» zu geben. Ich begab mich direkt nach der Behandlung für eine halbe Stunde in einen tiefen Entspannungszustand – in dieser Zeit gewannen die Wellen an Intensität.

Den Rest der Geburt verbrachte ich in der Geburtswanne, wobei ich jeweils beim Herannahen der Welle alles los liess und bis auf mein Gesicht ins Wasser tauchte. Die Intensität der Wellen war enorm und für einen kurzen Moment sah ich mich in die traumatisierende Geburt unseres ersten Sohnes zurückversetzt. Darauf folgte jedoch sogleich die Erkenntnis, dass ich durch HypnoBirthing mit dieser Situation viel besser umgehen konnte.

Sehr eindrücklich und motivierend war jener Moment, als ich bemerkte, dass ich die Atmung wechseln musste, hin zur Geburtsatmung – die Ziellinie beinahe schon in Sichtweite. Während etwas mehr als 30 Minuten atmete/schob ich unser Kind äusserlich ruhig und entspannt nach unten. Ich erinnerte mich selbst fast schon dogmatisch an die Aussage im HypnoBirthing-Buch «es sind keine einfachen Atemzüge»! Immer wieder bestätigte mir die Hebamme, dass es dem Kind gut gehe, was mich in meiner «Arbeit» bestätigte und mir das Gefühl gab, auf dem richtigen Weg zu sein. Denn innerlich fühlte ich mich wie auf hoher See und den Druck auf den Darmbereich empfand ich als extrem unangenehm. Um 13.38 Uhr nahm mein Mann unsere Tochter im Wasser in Empfang und wir konnten sie purlimunter in unsere Arme schliessen. Sie wurde ruhig und sanft geboren, zeigte während der gesamten Geburt keine Anzeichen von Stress und hat kein einziges Medikament erhalten. Sie hat sogleich an meiner Brust getrunken und ist überhaupt eine ruhige, ausgeglichene kleine Person. Eine so eindrückliche und sanfte Geburt wie wir sie dank HypnoBirthing und dem Geburtshaus-Team bei unserer Tochter erleben durften, macht sogleich Lust auf mehr ;-))»

**ANDREA:**

- ◆ Ich habe bei Nadine Mitte Juni ein Einzelcoaching besucht, um mich mittels Hypnobirthing auf die Geburt unseres dritten Kindes vorzubereiten. Nach dem Kurs habe ich täglich gemäss den Angaben im Skript geübt: Regenbogenentspannung, Geburtsaffirmation, langsame Atmung und Schlafatmung, dazu den Anker mit einem wunderbaren Rosenduftöl gesetzt, die Rose visualisiert und den Querschnitt des Beckens angeschaut. Noch in keiner vorangehenden Schwangerschaft war ich so entspannt und angstfrei am Ende der Schwangerschaft (bei den zwei vorangegangenen Schwangerschaften habe ich mir gegen Ende jeweils grosse Sorgen um die Kinder gemacht und hatte Angst, ob in der Schwangerschaft und bei der Geburt alles Gut gehen würde). Doch dieses Mal war ich herrlich entspannt, zuversichtlich und freute mich einfach sehr auf den Tag der Geburt.

Da ich die Geburt des Kopfes und die damit verbundene Dehnung als sehr schmerzhaft in Erinnerung hatte, lud ich mir auf dem Internetportal von HypnoBirthing Schweiz noch die Angstbefreiungsübung herunter und hörte sie mir zweimal an. Danach war auch die letzte Angst verfliegen.

Am 6. Juli kam unsere Tochter zur Welt. Ich hatte während der ganzen Geburtsarbeit keine Schmerzen und konnte die Kontraktionen entspannt veratmen. Ich war immer sehr präsent und absolut angstfrei. Ein unbeschreiblich schönes Erlebnis! Einfach grossartig! Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass man die Art zu gebären so elementar verändern kann, indem man sich gezielt vorbereitet. Am Morgen der Geburt spürte ich, dass es heute losgehen würde. Die Zeit der Eröffnungswellen verging wie im Flug. Kurz vor dem Durchtritt des Kopfes, kamen mir während der Geburt noch einmal die zwei letzten Geburten in den Sinn und ich wusste nur zu genau, wie ich damals in den letzten Minuten vor Schmerzen geschrien hatte.

Dieses Mal entschied ich mich ganz bewusst, das Zepter nicht aus der Hand zu geben und mich nochmals ganz gezielt zu konzentrieren. So war ich bis zum Schluss voll da und brachte mein Kind ganz alleine zur Welt. Kein Vakuum, wie bei der ersten Geburt, kein Dammschnitt, wie bei den zwei vorangegangenen Geburten. Das CTG war einwandfrei und der Muttermund beim ertasten durch die Hebamme so weich, dass sie gar nicht richtig die Öffnung messen konnte, was sie etwas irritierte. Den Durchtritt des Kopfes empfand ich auch dieses Mal als unangenehm, doch da ich wusste, dass ich danach mein Kind in die Arme nehmen kann, konnte ich die Schmerzen ausblenden.

**MARIANNE\*:**

- ◆ Unsere Tochter ist am 11.05.2010 sanft im Wasser zur Welt gekommen. Ich habe den letzten Monat zusätzlich geburtsvorbereitende Akupunktur machen lassen und so ging es dann am 10. Mai tatsächlich um 23 Uhr mit regelmässigen Wehen los. Ich konnte es kaum glauben und habe um Mitternacht meinen Mann geweckt. Schon bald hatte ich schon alle drei Minuten Wellen, welche ich aber immer sehr gut mit ruhigem Atmen bearbeiten konnte. Nach Eintreffen unserer Freundin sind mein Mann und ich um 1h30 ins Kantonsspital gefahren. Dort hat uns die Hebamme zuerst ans CTG befestigt, Blut abgenommen und dann ganz erstaunt festgestellt, dass ich schon bei 6 cm Dilatation war. Wir sind dann noch für etwa eineinhalb Stunden in den Gebärsaal, haben unseren Entspannungsduft benutzt und dazu die HypnoBirthing-CD gehört. Die Atmosphäre war sehr entspannt und bei 8 cm Dilatation, als ich so langsam Druck verspürte, ging's ab in die Gebärwanne. Nach sehr kurzer Zeit und dreimaligem leichten Pressen war unsere kleine Tochter geboren.

\*Namen von der Redaktion geändert