

## Geburt mit Hypnose

Ich bin Sandra Krüger und berichte über meine Erfahrungen als junge Mutter und wie ich entspannter im Alltag bin. Insbesondere erzähle ich Ihnen in den nächsten Wochen davon, wie meine zweite Schwangerschaft verläuft und welche Herausforderungen mit zwei Kindern auf mich zu kommen. Meine erste Kolumne handelt von meiner ersten Schwangerschaft und gibt einen Einblick in meine Vorbereitung auf die Geburt. Dabei habe ich meinen Sohn unter Selbsthypnose zur Welt gebracht.

10.01.2018 - von Sandra Krüger

Sind Ihnen auch die Szenen aus Filmen und Serien bekannt, bei denen die Darsteller Babys zur Welt bringen? Es geht ziemlich schnell - oft sind die Frauen unterwegs, plötzlich platzt die Fruchtblase und das Baby ist innerhalb von kurzer Zeit da. Die Darstellerin schreit laut und als Zuschauer hat man den Eindruck, dass es äußerst schmerzhaft sein muss. Als junger Teenager wollte ich deshalb niemals Kinder kriegen. Diese Schmerzen will ich nicht, warum tut sich eine Frau freiwillig sowas an, waren meine Gedanken. Ich kann mir vorstellen, dass es vielen Mädchen und Frauen so geht. Ich wurde erwachsen und in einer Partnerschaft wuchs der Wunsch Kinder zu bekommen, mir war bewusst, dass Schmerzen wohl dazu gehören. Mit dem positiven Schwangerschaftstest wünschte ich mir trotzdem eine natürliche Geburt.

Angst vor Schmerzen - das gehört dazu

Die Schwangerschaft ist für die meisten Frauen, die zum ersten Mal schwanger sind, sehr präsent. Sie beschäftigen sich mit allem, was mit dem Kinderkriegen zu tun hat. Je mehr ich mich mit der

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1685>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Geburt beschäftigte, desto mehr Angst bekam ich vor der Geburt, und unter diesen Umständen wollte ich mein Kind nicht gebären. Gespräche mit anderen Müttern über deren Geburten, welche oft von ihren schmerzhaften und langen Wehen berichteten, minimierten die Angst nicht wirklich. Je mehr Geburtsberichte dieser Art ich hörte, desto schlimmer wurde es. Die Angst nicht zu wissen, wie ich die Geburt erleben werde, und die Gedanken, ob es bei mir auch so schmerzhaft sein wird. Dauert meine Geburt auch zwölf Stunden? Schlagen die Schmerzmittel an? Denn die will ich unbedingt. Durch eine Freundin wurde ich auf Hypnobirthing aufmerksam und fühlte mich sofort angesprochen. Das wollte ich unbedingt machen, ohne richtig zu wissen, was mich dabei erwartete.

#### Hypnose (Hypnobirthing) - eine Möglichkeit einer schmerzarmen Geburt

Etwa vier Monate vor Geburtstermin belegte ich mit meinem Mann einen Kurs, bei dem wir lernten, uns mit Hilfe von Hypnose zu entspannen. Auch habe ich gelernt, dass die Geburt ein natürlicher Vorgang ist und wie die Frauen vor vielen Jahren ihre Kinder geboren haben. Zu dieser Zeit gab es noch keine Schmerzmittel und das Kind wurde Zuhause in der eigenen Wohnung zur Welt gebracht.

Wir lernten die Herangehensweise einer natürlichen Geburt kennen. Uns wurde eine Atemtechnik vorgestellt, ganz anders als die, die einem im Geburtsvorbereitungskurs bei der Hebamme erklärt wird. Eine tägliche Aufgabe für mich wurde es, morgens und abends zu meditieren, Affirmationen nachzusprechen und die Entspannungsatmung zu üben. Diese Atmung hilft mir, mich in den Wehen zu entspannen und mir vorzustellen, dass mit jeder Wehe das Baby ein Stück näher auf die Welt kommt.

Affirmationen sind Mantren, welche mich bestärkten, an eine entspannte und schmerzarme Geburt zu glauben. Meine Angst wurde weniger und ich sah der Geburt positiv und freudig entgegen. Im Verlauf der Zeit merkte ich, wie entspannt ich im Alltag war und dass mich angsterregende Situationen gar nicht so stark aus der Bahn warfen wie vorher. Ich vertraute darauf, dass es mir gut geht und ich mich mit der richtigen Atmung beruhigen kann und die Angst aushalte.

Zu mir stehen, auch als werdende Mutter

Ich habe mich dafür entschieden, die Geburtsberichte anderer Mütter nicht anzuhören bzw. mich nicht davon verunsichern zu lassen und war davon überzeugt, eine entspannte Geburt zu erleben. Es gab auch Gespräche darüber, dass die Schmerzen dazu gehören und sich durch Hypnose nichts verändern würde. Hier musste ich für mich einstehen und mich nicht von den Meinungen anderer verunsichern lassen. Die Frauen haben ihre Erfahrungen gemacht und konnten sich vielleicht gar nicht vorstellen, dass es möglich ist. Mir war bewusst, dass es nicht schmerzlos verlaufen würde, aber ich würde die Schmerzen aushalten können und je entspannter ich sein würde, desto weniger Schmerzen würde ich spüren. Das war meine tägliche Motivation zu meditieren und die Affirmationen anzuhören.

Zwei Tage vor errechnetem Geburtstermin merkte ich, dass sich Wehen einstellten. Diese waren allerdings noch unregelmäßig. Der Geburtsvorgang zögerte sich hinaus und ich stellte mir vor, dass sich mein Baby langsam auf den Weg machte, zu uns auf diese Welt zu kommen. Ich stellte mir vor, dass mein Baby mit jeder Atmung während der Wehen ein Stück näher kommt. In dieser Zeit war mein Mann mein wichtigster Begleiter, er sprach die Affirmationen und lockerte unsere Situation auf, als ich ungeduldig darauf wartete, ins Krankenhaus fahren zu können.

Nach mehr als 24 Stunden unregelmäßig auftretender Wehen wurden sie am errechneten

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1685>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Geburtsstermin regelmäßig und wir fuhren in die Klinik. Dieser haben wir im Vorfeld mitgeteilt, dass wir für uns sein wollen und zunächst Schmerzmittel ablehnen. Bis zum Eintreffen in der Klinik habe ich keinen Gedanken daran verloren, Schmerzmittel zu wollen. Alles noch auszuhalten! Zwischen den Wehen habe ich mich auf die Atmung konzentriert und während der Wehe stellte ich mir vor, wie das Baby weiter durch den Geburtskanal nach draußen kommt.

Und plötzlich ist das Baby da

Mein Mann unterstützte mich weiterhin, sprach die Affirmationen und half mir, auf die Atmung zu achten. Zum Zeitpunkt, als unser Sohn mit jeder Atmung weiter das Licht der Welt erblickte, wurde es schmerzhafter und anstrengender. Ich schaffte es aber, mich weiter auf die Atmung zu konzentrieren und mir vorzustellen, wie ich mein Baby mit jeder Atmung aus meinem Körper schiebe. Dann war er plötzlich da, wurde mir auf meine Brust gelegt und wir waren unendlich stolz auf dieses Ergebnis unserer Liebe.

**Fazit: Im Nachhinein spreche ich von einer entspannten und schmerzarmen Geburt. Der Schmerz war auszuhalten und der Prozess des Gebärens begrenzte sich - ich glaube auf 1,5 Stunden. Ich war sehr entspannt, irgendwie nicht erschöpft. Die Hebamme sagte mir, ich sehe nicht aus, als hätte ich gerade ein Kind bekommen. Das war eine wundervolle Anerkennung von einem Aussenstehenden, dass diese Geburt einen Unterschied zur "normalen, bekannten" Geburt gezeigt hat.**

Aktuell bin ich wieder schwanger und will genau so eine Geburt wieder erleben. Ich merke, wie leicht ich mich entspannen kann und dass meine Atmung seit diesem Kurs verändert ist. Früher atmete ich nicht in den Bauch, das mache ich heute ganz von alleine und so bin ich entspannter

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1685>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

und ruhiger. Dieser Kurs war nicht nur für eine Geburt eine wunderbare Erfahrung, sondern auch für den normalen Alltag. Ich wünsche mir für jede Frau eine entspannte Geburt und dass sie auf sich und ihren Körper hört.

*Tipp der Redaktion: Weitere tolle und hilfreiche Artikel finden Sie im Blog von Sandra Krüger: [zusichstehen.de](http://www.zusichstehen.de)*