



Liz Lorenz-Wallacher

# Schwangerschaft, Geburt und Hypnose

Hypnoaktive  
Geburtsvorbereitung

e  
BOOK



**Carl-Auer**





Liz Lorenz-Wallacher

# **Schwangerschaft, Geburt und Hypnose**

Hypnoaktive  
Geburtsvorbereitung

eBook 2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel  
Umschlagfoto: © Uwe Göbel  
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

eBook der 2., vollst. überarb. Aufl., 2016  
ISBN 978-3-8497-8014-2

© 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Buchausgabe: ISBN 978-3-89670-668-3

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,  
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0  
Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>1 Schwangerschaft und Geburt im Spannungsfeld gesellschaftlicher Veränderungen</b> .....	15
Die neuen Herausforderungen der Elternrolle .....	16
<b>2 Historisches über Hypnose und hypnotische Geburtsvorbereitung</b> .....	19
Franz Anton Mesmer und der »animalische Magnetismus« .....	20
Entstehung des Begriffes »Hypnose« .....	21
Die Schule von Nancy und die Geburtsvorbereitung durch Suggestion .....	22
Hypnotische Analgesie .....	23
Selbsthypnose zur Analgesie-Erzeugung .....	23
Die Begründung der Psychoanalyse und die Abwendung von der Hypnose .....	24
Hypnoseentbindungen in Europa im 20. Jahrhundert .....	24
Verbreitung der Hypnose über Europa hinaus .....	27
<b>3 Hypnose und Trance</b> .....	29
Wichtige Begriffe und Definitionen .....	30
Hypnose aus der Sicht anderer wissenschaftlicher Disziplinen .....	38
<b>4 Trance, Rituale und suggestive Sprache – ein uraltes Wissen in der Geburtshilfe</b> .....	42
Rituelle Begleitung von Schwangerschaft und Geburt in der traditionellen Geburtshilfe .....	42
Trance als fester Bestandteil von Ritualen .....	43
Traditionelle Geburtshilfe .....	43
Die Hebamme, Hebemutter, »sage femme« oder »bonne mère« .....	44
Die Verwendung suggestiver Sprache in der traditionellen Geburtshilfe .....	45
Geburtsrituale in der traditionellen Geburtshilfe – Darstellung am Beispiel Frankreich .....	46

Suggestive Sprache, Trance und Rituale in der modernen Geburtsvorbereitung.....	50
Erhöhte Suggestibilität in der Schwangerschaft und bei der Geburt.....	51
Moderne Geburtsrituale .....	54
<b>5 Psychologische Geburtshilfe – psychosomatische Geburtshilfe .....</b>	<b>57</b>
Schmerzkontrolle als zentrales Anliegen in der Geburtshilfe .....	57
Frédéric Leboyer und die »sanfte Geburt«.....	61
Hypnose in der Geburtsvorbereitung heute .....	61
Hypnose im Vergleich mit anderen Methoden .....	66
der psychologischen Geburtsvorbereitung .....	66
<b>6 Der hypnotherapeutische Ansatz Milton H. Ericksons .....</b>	<b>68</b>
Wer war Milton H. Erickson? .....	68
Ericksons hypnotherapeutische Prinzipien und Instrumentarien.....	71
Der Stellenwert von Hypnose in der ericksonschen Therapie .....	73
Indirekte Methoden der Hypnose .....	73
Ericksons Einfluss auf andere psychotherapeutische Verfahren ...	73
Hypnotherapie nach Milton H. Erickson für die Arbeit mit Schwangeren und die Geburtsvorbereitung .....	73
<b>7 Überblick über das Selbsthypnosetraining in der Schwangerschaft .....</b>	<b>79</b>
Hypnotherapie und Selbsthypnosetraining.....	80
Selbsthypnose: Einzel- oder Gruppentraining .....	80
Hypnoaktive Geburtsvorbereitung in 6 Schritten .....	81
Kurze Zusammenfassung des Selbsthypnosetrainings in Stichpunkten .....	90
Fallbeispiel: »Planet der weisen Frauen«.....	93
<b>8 Hypnotherapie und Selbsthypnose in der Schwangerschaft .....</b>	<b>102</b>
Positive Bedingungen für eine Schwangerschaft.....	104
Problematische Ausgangssituationen für eine Schwangerschaft.....	104
Einsatzmöglichkeiten für Hypnotherapie/Selbsthypnose in der Schwangerschaft.....	106

<b>9 Fallbeispiele zu Hypnotherapie und Selbsthypnose in der Schwangerschaft</b> .....	<b>113</b>
Paarkonflikte in der Schwangerschaft .....	113
Schutz der neuen Systemgrenzen .....	115
Ambivalenzgefühle gegenüber dem Kind .....	116
Stressreduktion und Entspannung .....	118
Einschlafstörungen .....	120
Vorzeitige Wehen .....	121
<b>10 Selbsthypnose und Hypnotherapie zur Geburtsvorbereitung</b> ...	<b>123</b>
Allgemeine Ziele der hypnotischen Geburtsvorbereitung .....	124
Die Psychologie des Schmerzempfindens und hypnotische Analgesie .....	127
Psychologische Veränderungen der Schwangeren während der Geburt .....	131
<b>11 Das Selbsthypnosetraining für die Geburt</b> .....	<b>135</b>
Erste Sitzung: Informationen, Fragen und erste Trance .....	135
Zweite Sitzung: Selbstinduktion, Suggestionen- und Metaphernentwicklung zu den Geburtsphasen .....	139
Dritte Sitzung: Ziele spezifizieren und Ressourcen finden .....	141
Vierte Sitzung: Nachbesprechen, Üben, Modifizieren .....	142
<b>12 Fallbeispiele zu Geburtsverläufen</b> .....	<b>144</b>
Entspannung am Flussufer .....	144
Ein mächtiger Baum im Rücken .....	145
Eigenes Geburtserlebnis .....	145
<b>13 Hypnotherapie und Selbsthypnose in der postpartalen Phase</b> ..	<b>150</b>
Das Wochenbett als postrituelle Phase .....	150
Verlauf des Wochenbettes .....	150
Stillen: Nahrung, Bindung, Sicherheit und Geborgenheit .....	152
Besuche: Verwandte und Freunde .....	152
Veränderungen für den Vater .....	153
Sexualität nach der Geburt .....	153
<b>14 Trancegeschichten, Imaginationen und Suggestionen</b> .....	<b>155</b>
Entspannung und Stressbewältigung .....	157
Kontakt mit dem Kind .....	161
Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden .....	162



Trance zur Vorbereitung auf die Geburt.....	166
Tranceinduktion als Geburtsvorbereitung für M. ....	169
»Das Meer als Geburtshelfer«.....	173
»Der überfließende Brunnen« .....	175
»Der Baum der Kraft für die Geburt«.....	176
»Die innere Heilerin und Hebamme bei der Geburt« .....	178
<b>15 Geburtsberichte von Schwangeren .....</b>	<b>181</b>
Erfahrung mit Selbsthypnose: Bericht von S.....	181
Entspannung: Bericht einer Schwangeren .....	183
Notizen einer Schwangeren über ihre »Ferrari-Geburt« .....	183
Notizen über die Erfahrung mit Selbsthypnose für die Geburt (Frau N.) .....	184
Geburtsbericht von Frau R. ....	187
Geburtsbericht Frau E., selbst Hebamme .....	190
Geburtsbericht von Frau E. ....	191
<b>Anhang .....</b>	<b>193</b>
Fragebogen zur Geburtsvorbereitung.....	193
<b>Literatur .....</b>	<b>195</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>198</b>

# Einleitung

Seit einiger Zeit wird das Thema Geburtsvorbereitung mit Hypnose langsam aber stetig immer bekannter. Dabei gehörte die Geburt schon lange Zeit zu den erfolgreichen Einsatzfeldern der Hypnose, besonders was die Geburtserleichterung und die Möglichkeiten der Schmerzreduktion (Analgesie) betrifft.

Ungefähr zwischen 1920 und 1960 wurden überall in Europa noch Entbindungen mit Hypnose in Krankenhäusern durchgeführt, so etwa in Deutschland, Österreich, Frankreich, England, Schweden und vor allem in Russland. Seit Jahrhunderten haben auch Hebammen oder »weise Frauen« in der traditionellen Geburtshilfe suggestive Sprachmuster eingesetzt. Zwar hat das Thema Hypnose in Schwangerschaft und Geburt in der deutschsprachigen Fachliteratur über Hypnotherapie inzwischen vermehrt Eingang gefunden, aber leider hat die Methode in der praktischen Geburtsvorbereitung noch nicht den Stellenwert eingenommen, der ihr gebührt.

Dabei zeigt sich, dass besonders der Ansatz des amerikanischen Arztes und Psychologen Milton H. Erickson innerhalb der psychosomatischen Geburtshilfe eine besondere und einzigartige Position einnimmt, denn er kann drei wichtigen Anliegen der psychosomatischen Geburtshilfe gleichermaßen gerecht werden:

- der wirksamen Behandlung psychischer und psychosomatischer Probleme während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett,
- der effektiven psychologischen Geburtserleichterung durch Verfahren der hypnotischen Schmerzkontrolle und
- der Begleitung werdender Eltern während dieser zentralen, manchmal schwierigen biografischen Übergangsphase.

Obwohl die außerordentlichen Vorteile der hypnotischen Entbindung durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien eindeutig nachgewiesen sind, ist diese älteste und wirksamste Form der psychologischen Geburtserleichterung bisher nicht fest in der modernen Geburtshilfe etabliert. Das ist umso erstaunlicher, als mit Hypnose keinerlei schädliche Nebenwirkungen verbunden sind.

Außerdem hat sich das wissenschaftliche Verständnis von Hypnose und Trancezuständen sehr stark weiterentwickelt. Dies verdanken wir vor allem den wegweisenden neuen Konzepten von Milton H. Erickson. Er gilt heute weltweit als eine herausragende Persönlichkeit auf dem Gebiet der Psychotherapie, insbesondere im Bereich der Hypnotherapie. Er wird manchmal auch als »Freud« der modernen Hypnotherapie bezeichnet. Seine therapeutischen Grundprinzipien fordern, dass eine effektive Hypnotherapie/Psychotherapie für die Patientinnen und Patienten ressourcen- und lösungsorientiert sowie maßgeschneidert sein sollte. Seine Ideen und innovativen Vorgehensweisen flossen in die Entwicklung anderer neuer psychotherapeutischer Verfahren mit ein – zum Beispiel in die systemische Therapie, das NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und die modernen Kurzzeittherapien. Viele seiner hypnotherapeutischen Konzepte finden sich inzwischen aber auch in neueren behavioralen Behandlungskonzepten wie Schematherapie und DBT (Dialektisch-Behaviorale Therapie).

Die Hypnotherapie nach den Prinzipien von Erickson konzentriert sich bei der Geburtshilfe nicht ausschließlich auf das Ereignis der Geburt selbst, sondern berücksichtigt auch den komplexen Veränderungsprozess, den Mutter, Vater und Kind schon während der Schwangerschaft und nach der Geburt durchlaufen.

Das Geburtserleben selbst kann – mithilfe wirksamer hypnotischer Verfahren zur Schmerzreduktion – als das erlebt werden, was es ist: ein überwältigendes körperliches, emotionales und soziales Ereignis für Mutter, Vater und das neugeborene Kind. Für alle drei ist die Geburt der Höhepunkt eines Übergangs in eine neue Phase: Die Frau wird zur Mutter, das Kind verlässt den Uterus und tritt in das Leben draußen in der Welt ein, und für das Liebespaar beginnt die Phase der Elternschaft. Für das ganze Familiensystem stellt die Ankunft eines Kindes einen Übergang mit weitreichenden Veränderungen dar. Hypnotherapie kann dabei helfen, diese Entwicklung gut zu durchlaufen.

Hypnose bzw. Trancezustände sind, wie wir heute wissen, ein ganz normales und natürliches Phänomen, das wir alle auch im Alltag erleben. Durch verschiedene Methoden der Selbsthypnose kann jeder Mensch lernen, dieses natürliche Potenzial gezielt zur Verbesserung der Gesundheit, des Wohlbefindens und zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit einzusetzen. Wenn eine Schwangere Selbsthypnose für die Geburt erlernt hat, dann kann sie Hypnose selbst auslösen

und steuern. Die werdende Mutter übernimmt eine aktive Rolle, ist während der Geburt jederzeit ansprechbar und kann sehr gut mit dem medizinischen Personal zusammenarbeiten. Sie kann die Geburt ihres Kindes intensiv und bei vollem Bewusstsein erleben.

Die Inhalte dieses Buches sind das Ergebnis meiner jahrelangen intensiven Beschäftigung mit dem Thema Schwangerschaft, Geburt und Hypnose. 1979 hatte ich zum ersten Mal ein Buch über Ericksons Therapieansatz gelesen und war fasziniert. Es war das Buch *Hypnose* von Milton H. Erickson sowie Ernest L. und Sheila Rossi (1978). Während meiner Schwangerschaft begann ich mit der Ausbildung in Hypnotherapie bei bekannten Schülern des gerade verstorbenen Milton H. Erickson, die damals von Bernhard Trenkle und Gunther Schmidt regelmäßig nach Deutschland eingeladen wurden. Natürlich versuchte, ich die Grundzüge der Selbsthypnose, die ich während dieser Zeit in Seminaren mit Jeff Zeig, Paul Carter und Steven Gilligan kennengelernt hatte, schon in meine eigene Geburtsvorbereitung einzubauen. Meine Erfahrungen bei der Geburt meines Kindes im Februar 1981 schildere ich hier als Fallbeispiel in Kapitel 13.

Im Verlauf meiner weiteren hypnotherapeutischen Ausbildung waren es vor allem die Begegnungen mit dem in Fachkreisen renommierten amerikanischen Gynäkologen David Cheek, der inzwischen leider verstorben ist, die mich sowohl fachlich als auch menschlich sehr beeindruckten. Er blickte damals bereits auf über 40 Jahre Erfahrung mit Hypnose im Bereich der Gynäkologie und Geburtshilfe zurück und entfachte mein Interesse an der Anwendung von hypnotherapeutischen Verfahren in der Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe noch weiter.

Während des 2<sup>nd</sup> *International Congress on Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* 1983 in Phoenix lernte ich bei einem Vortrag Brian Alman und sein Konzept der *Selbsthypnose* kennen. Seinem Buch (Alman u. Lambrou 2015) verdanke ich viele wichtige Anregungen und Informationen – auch darüber, wie ein Selbsthypnosetraining mit Schwangeren gestaltet werden kann.

Auf dem großen internationalen Kongress der International Society of Hypnosis (ISH), der im Jahr 2000 in München von der Milton H. Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose (M.E.G.) ausgerichtet wurde, hatte ich die Gelegenheit, Margarethe Langen, die Witwe von Dietrich Langen, kennenzulernen. Dietrich Langen war Medizinprofessor und einer der wichtigsten Vertreter der Hypnose

im Deutschland der Nachkriegszeit. Frau Langen bot an, mir Material zum Thema Hypnose und Geburtshilfe aus der Privatbibliothek ihres Mannes zur Verfügung zu stellen. Ich konnte von ihr das Buch *Psychosomatische Geburtshilfe* erwerben, ein 1968 erschienenes Gemeinschaftswerk von Léon Chertok und Dietrich Langen, das einen ausgezeichneten Überblick über die Anwendung der Hypnose in der psychologischen Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe seit Beginn des 19. Jahrhunderts enthält.

Seit 1995 halte ich als Ausbilderin und Supervisorin der M.E.G. Seminare und Vorträge zu diesem Thema auf Kongressen, Tagungen und im Rahmen der Fortbildung »Klinische Hypnose«. Um dem Thema in Deutschland weitere Geltung zu verschaffen, organisierte ich 1997 als Leiterin des M.E.G. Regionalinstituts in Saarbrücken die bundesweit 1. Internationale Fachtagung zum Thema »Gynäkologie, Geburt und Hypnose«, wozu ich unter anderem auch Referentinnen aus den USA und Kanada gewinnen konnte – in diesen Ländern ist Geburtsvorbereitung mit Hypnose weiter verbreitet. Im selben Jahr bot ich am Saarbrücker Milton Erickson Institut erstmals für interessierte Hebammen eine Fortbildungsveranstaltung zum Thema »Hypnotherapeutische Konzepte in der Gesprächsführung und Kommunikation nach Milton H. Erickson« an. Inzwischen haben viele Hebammen die Grundausbildung abgeschlossen.

Dieses Buch ist so geschrieben, dass verschiedene Gruppen von Leserinnen und Lesern davon profitieren können. Dazu gehören Psychotherapeuten und insbesondere Hypnotherapeuten, die in ihren Therapien vermehrt auch die psychosomatischen Aspekte von Schwangerschaft und Geburt mit berücksichtigen oder Schwangeren die Möglichkeit zur hypnotherapeutischen Geburtsvorbereitung anbieten möchten. Auch Gynäkologen und Hebammen können sich einen Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten von Hypnose und hypnotherapeutischen Konzepten im Bereich der Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe verschaffen.

Für interessierte werdende Mütter und Väter ist dieses Buch eine gute Möglichkeit zu erfahren, welche positiven Effekte sie von Hypnose und Selbsthypnose in der Geburtsvorbereitung erwarten können.

Aus eigener Erfahrung und anhand von Beispielen aus meiner Praxis möchte ich in diesem Buch aufzeigen, dass der hypnotherapeutische Ansatz Milton H. Ericksons besonders geeignet ist, auf vielfälti-

ge Weise den emotionalen Bedürfnissen von werdenden Müttern und Vätern Rechnung zu tragen.

In den Schlusskapiteln des Buches stelle ich speziell für Therapeuten Imaginationen und Trancegeschichten vor. Sie sind so ausgearbeitet, dass sie von hypnotherapeutisch ausgebildeten Personen eingesetzt und gegebenenfalls für ihre eigenen Klienten und Klientinnen modifiziert werden können.

Die Fallbeispiele wurden anonymisiert, das heißt, ich habe aus Datenschutzgründen alle Namen geändert. Weibliche und männliche Personenbezeichnungen wechseln unsystematisch, damit sich beide Personengruppen angesprochen fühlen können.

Ich möchte mit diesem Buch deutlich machen, in welchem Ausmaß werdende Mütter und Väter von hypnotherapeutischen Methoden in der Geburtsvorbereitung profitieren können. Es würde mich freuen, wenn werdende Eltern und vor allem schwangere Frauen, die sich für diese Methode entscheiden, dabei herausfinden, dass es sich lohnt, ihr großes Potenzial der unbewussten Fähigkeiten zu entdecken und diesen Schatz zu heben.

Sie haben es verdient!



# 1 Schwangerschaft und Geburt im Spannungsfeld gesellschaftlicher Veränderungen

Schwangerschaft und Geburt sind natürliche Prozesse, bei denen die Natur vorgesehen hat, dass normalerweise alles gut geht. Eigentlich wäre zu erwarten, dass sich im Laufe der Evolution weltweit eine optimale Geburtsform herausgebildet und durchgesetzt hätte, die den körperlichen und psychischen Erfordernissen des Geburtsvorgangs gerecht werden würde. Dem ist aber nicht so.

Die Eltern eines ungeborenen Kindes in einer Villa in Frankfurt zum Beispiel haben andere Vorstellungen von einer gelungenen Geburt als die Eltern in einer Bambushütte in Malaysia oder das Paar in einem Wolkenkratzer in Schanghai. Die Regeln für eine gute Niederkunft sind in hohem Maße von den individuellen familiären Überlieferungen der jeweiligen Gesellschaft, ihrer Kultur und dem vorherrschenden Weltbild geprägt (vgl. Jordan 1995).

Dies gilt nicht nur im Vergleich von traditionellen und modernen Geburtskulturen, sondern sogar auch innerhalb der von der modernen Medizin geprägten westlichen Gesellschaften. So unterscheidet sich beispielsweise der Prozentsatz an Hausgeburten und die Kaiserschnitttrate in verschiedenen westlichen Ländern beträchtlich. Die Medizinanthropologin Brigitte Jordan berichtet, dass holländische Hebammen es kaum fassen konnten, als sie ihnen erzählte, dass in den USA bei der Geburt fast immer ein Dammschnitt gemacht wird, weil man es dort für wissenschaftlich erwiesen hält, dass dieser einen tiefen Dammriss verhindere. In Holland dagegen versucht man eher, ohne Dammschnitt bei der Geburt auszukommen.

Die Betreuung von Schwangeren in Deutschland sowie in anderen westlichen Staaten ist heute immer noch fast ausschließlich auf die medizinische Überwachung von Mutter und Kind ausgerichtet, um eine gesundheitliche Gefährdung auszuschließen oder dieser rechtzeitig zu begegnen. Dadurch kann leicht der Eindruck entstehen, die Schwangerschaft sei eine Art Krankheit und kein normaler physiologischer Prozess.

Wer sich nur an der medizinischen Überwachung der Schwangerschaft orientiert, wird den psychischen Bedürfnissen der werdenden Eltern nicht gerecht. Welche Auswirkungen die jeweiligen Lebens-



umstände gegebenenfalls auf die Schwangeren haben, gerät bei einer ausschließlich medizinisch orientierten Betrachtungsweise leicht aus dem Blick. Dabei ist der Gemütszustand der Eltern hochrelevant für den Verlauf von Schwangerschaft und Geburt.

## **Die neuen Herausforderungen der Elternrolle**

Die Verantwortung für neues Leben zu übernehmen, ist heute nicht immer einfach. Die Gesellschaft verändert sich rasant, insgesamt kann man einen Trend zur Destabilisierung und Verunsicherung in allen Lebensbereichen feststellen. Aus wirtschaftlichen Gründen zum Beispiel sind viele Familien gezwungen, umzuziehen oder während der Woche getrennt zu leben. Dann fehlen die Großeltern und ein gewachsener Freundeskreis, der die Eltern bei der Betreuung ihrer Babys unterstützt. Kinder sind in Deutschland eher eine Privatangelegenheit, es gibt nicht genügend Betreuungs- und Unterstützungsangebote für junge Eltern. Wir sind weit von der afrikanischen Weisheit entfernt, die besagt: »Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.«

Zudem werden die Belastungen im Beruf immer komplexer und die Erwartungen an Beziehungen anspruchsvoller. Diese Lebensumstände verursachen bei vielen Menschen eine Form von Dauerstress, der nicht nur zu körperlichen, sondern auch zu psychischen Problemen führen kann. Viele werdende Mütter und Väter haben Ängste vor der neuen Elternrolle.

Eine zeitgemäße Geburtsvorbereitung berücksichtigt, dass Frauen und Männer auch psychologische Unterstützung brauchen, wenn ein Kind unterwegs ist. Schon zu allen Zeiten war es ein großer Einschnitt im Leben eines Menschen, Vater bzw. Mutter zu werden. Heute jedoch kommen so viele neue Unsicherheiten und Stressfaktoren in der modernen Lebensführung hinzu, dass nicht nur der Körper, sondern oft auch die Seele Beistand braucht, wenn sich ein Kind ankündigt.

Zwar konnte man in den letzten Jahrzehnten beobachten, wie Kliniken begonnen haben, Natürlichkeit und Normalität in die Entbindungszimmer zu bringen – auch weil die steigende Nachfrage seitens der Schwangeren einen starken ökonomischen Druck schuf. So ist die Anwesenheit des Vaters während des Geburtsverlaufs inzwischen erwünscht, die Entbindungszimmer sind wohnlicher gestaltet, die Entbindungsbetten breiter und bequemer, und der Partner hat in der Regel auch eine Übernachtungsmöglichkeit im Entbindungsraum.

Aber dennoch fehlt häufig das psychologische Geschick im Umgang mit den Frauen, die sich während ihrer Schwangerschaft und unter der Geburt in einer besonders sensiblen Phase befinden. Dabei gehört es zum uralten Hebammenwissen, dass Zuversicht, Ruhe und Humor eine Geburt beschleunigen können, während etwa sorgenvolle Bemerkungen, Hektik und gestresstes Verhalten des anwesenden medizinischen Personals bei der Schwangeren während der Geburt zu körperlichen Verkrampfungen, psychischem Stress und einer erschwerten Entbindung führen können.

In der Schwangerschaft sind die meisten Frauen deutlich ängstlicher als sonst (Münch 1993). So warnte schon Louise Bourgeois, die Hofhebamme der französischen Königin Katharina von Medici im 16. Jahrhundert:

»Wenn Frauen in einer schwierigen Phase der Niederkunft nicht aus eigenem Antrieb den Arzt kommen lassen wollen, kann die Erwähnung des Arztes bei ihnen einen solchen Schrecken auslösen, dass sie glauben, ihr Leben stünde auf dem Spiel« (Gélis 1992, S. 160).

Sprache wirkt auf subtile Art und Weise, sie kann heilsam sein, aber auch Schaden anrichten. Der amerikanische Gynäkologe und Hypnotherapeut David Cheek übte heftige Kritik an uneinfühlsamem medizinischem Personal, wenn dieses sich keine Gedanken über die Wirkung seiner Worte macht. Diese Gedankenlosigkeit führe in manchen Fällen sogar zu Komplikationen oder gesundheitlichen Problemen, da Patienten gerade in Notfällen automatisch in einen Trancezustand wechselten und die Worte des medizinischen Personals dann anders verarbeitet werden, zum Beispiel als unbeabsichtigte posthypnotische Suggestion wirksam werden könnten.

Cheek und viele andere Hypnotherapeuten haben in zahlreichen wissenschaftlichen Studien gezeigt, wie wirkungsvoll sprachliche Suggestionen und andere Methoden der Hypnose in der Schwangerschaft und während der Geburt eingesetzt werden können: nicht nur, um körperliche Beschwerden zu lindern, sondern auch, um die Frauen psychisch zu stärken. Beides geht Hand in Hand.

Wie eingangs beschrieben hängt die Geburt stark von der jeweiligen Kultur ab, in der die Schwangeren leben. Es wäre sehr wünschenswert, die Hypnose in unserer Kultur in der modernen Geburtsvorbereitung stärker zu verankern. Das käme letztendlich vor allem auch

den Kindern zugute. So kann Hypnose zum Beispiel die Bindung zwischen Eltern und Kind schon während der Schwangerschaft stärken – eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Aufwachsen der Kinder. In der Regel wollen alle Eltern, dass ihre Kinder gesund und glücklich werden. Das zumindest ist kulturübergreifend bei allen Menschen gleich – in der Frankfurter Villa ebenso wie im Urwald von Malaysia.

## 2 Historisches über Hypnose und hypnotische Geburtsvorbereitung

In den Kulturen der Frühzeit war Trance meist in kultischen Handlungen und religiös geprägten Ritualen eingebettet. Die Menschen erlebten sich als Teil eines geistig spirituellen Weltgefüges, in dem alles beseelt war und in dem noch höhere und mächtigere geistige Wesen außer den Menschen existierten. Der Trancezustand war so etwas wie ein Tor, durch welches es ausgebildeten oder berufenen Frauen und Männern (Schamaninnen, Medizinfrauen und -männern) möglich war, mit diesen Wesen einer anderen Ebene – seien es Geister, Ahnen, Götter, Dämonen oder Elementarwesen – in Kontakt zu treten, um von ihnen Schutz, Jagdglück, aber auch Heilung oder Segen für eine neue Lebensphase zu erhalten.

Viele der heute noch existierenden schamanistischen Kulturen im hohen Norden, in Sibirien, Zentralasien, Afrika und Südamerika sind von dieser Weltsicht geprägt.

Auch in den frühen Hochkulturen, lange vor Christi Geburt, tauchen Hinweise oder Anleitungen zur Herbeiführung und Anwendung von Trance auf. Bei den Assyrern und Babyloniern z. B. gab es Anleitungen zur Austreibung von krankmachenden Dämonen. Die Ägypter, Griechen und Römer hinterließen Hinweise auf Trance und die Verwendung von suggestiver Sprache. Aus dem antiken Griechenland ist uns sowohl das berühmte Orakel zu Delphi als auch der Tempel des Asklepios bekannt. Auch dort spielte Trance eine wichtige Rolle. Nach einer langen rituellen Prozedur konnten die Hilfesuchenden in ihren Träumen schließlich Hinweise auf Heilung erwarten, die von den Priestern des Gottes in der richtigen Weise gedeutet werden mussten. Aus der Zeit um 1500 vor Christus stammt ein ägyptischer Papyrus, auf dem die Einleitung einer Trance beschrieben wird, wobei das Licht einer Öllampe fixiert werden soll (vgl. Gerl 1998).

Gegenüber den Jahrtausenden, in denen Trance als Möglichkeit angesehen wurde, sich zu Heilzwecken mit einer höheren Kraft außerhalb des alltäglichen Rahmens zu verbinden, erscheinen die ca. 240 Jahre der neuzeitlichen Erforschung und die Entwicklung neuer Erklärungsmodelle für dieses Phänomen extrem kurz. Mit dem Zeitalter der Aufklärung und der Entstehung der modernen Wissen-