
Schwangerschaft und natürliche Geburt

Nutzen Sie die Möglichkeiten der modernen Hypnotherapie (klinische Hypnose) zur Begleitung von Schwangerschaft und Geburt

Hypnose und Selbsthypnose als wirkungsvolle Hilfen rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und Geburtsvorbereitung

Elmar Woelm © 2009

<http://www.inhypnos.de>

- **Sie wünschen sich eine natürliche Geburt frei von Schmerzen und ohne chemische Narkosemittel?**
- **Sie wollen die Geburt Ihres Kindes auf natürliche und lebendige Weise erleben und genießen?**
- **Sie wünschen sich Erleichterung und Unterstützung bei Schwangerschaftsbeschwerden?**
- **Sie wünschen sich Hilfe, um überhaupt schwanger zu werden?**
- **Sie suchen optimale Unterstützung in der anstehenden Übergangsphase vom Paar zur jungen Familie?**
- **Sie sind Arzt, Psychologe, Heilpraktiker oder Hebamme und möchten lernen, Menschen bei diesen Themen noch wirkungsvoller zu unterstützen?**

Dann sind Sie hier richtig und sollten Sie die folgenden Informationen unbedingt lesen!

Was ist Hypnotherapie?

Hypnotherapie ist die therapeutische Anwendung von Hypnose. Hypnose in diesem Sinne ist ein mehr oder weniger tief entspannter Zustand, in dem wir Zugang zu unserer tiefen inneren Weisheit und Kreativität bekommen.

In der Hypnotherapie werden Veränderungen durch die Förderung und Anregung von imaginativen Prozessen hervorzurufen. Es ist eine Methode, die sich die Kreativität des Unterbewusstseins (unserer eigenen inneren Weisheit) zu Nutze macht, um individuelle Lösungen für die unterschiedlichsten Themen und Veränderungswünsche zu finden.

Hypnotherapie ist nicht jemandem etwas durch plumpe Suggestionen ein- oder auszureden sondern ein kreativer Prozess zur Entfaltung eigener innerer Fähigkeiten und Möglichkeiten. Weitere Informationen finden Sie auf unserer [Homepage](#) oder in unserem Infolyer [Klienteninformationen zur Hypnose](#)

Wozu kann die Hypnose/Hypnotherapie bei Schwangerschaft und Geburt hilfreich sein?

Die Schwangerschaft ist für eine Frau immer eine Zeit erhöhter Empfindsamkeit und Suggestibilität (Beeinflussbarkeit). Leider sind die suggestiven „Einladungen“, die viele Frauen (und ihre Männer) in dieser Zeit von den Menschen ihrer Umgebung, von Medien und aus Büchern zum Thema Schwangerschaft, Geburt/Geburtsvorbereitung bekommen, oft alles andere als hilfreich und unterstützend! Schwangerschaft und Geburt werden oft immer noch behandelt, als wären sie Krankheiten und nicht dieser ganz natürliche Prozess, den Milliarden Frauen im Laufe von Jahrtausenden bereits erfolgreich ohne jede künstliche Hilfe und chemische Anästhesie bewältigt haben.

Aber Angst auslösende und einschüchternde Geschichten und Informationen über das, was alles schief gehen kann, wie schlimm und schwer eine Schwangerschaft sein kann und wie schmerzhaft und riskant die Geburt, sind nicht die geistige Nahrung, die eine schwangere Frau braucht und die förderlich für Mutter und Kind wären. Sie wirken als negative Suggestionen mit der Tendenz sich zu verwirklichen, mindestens Schwangerschaft, Geburt und Elternsein schwerer zu machen.

Im Rahmen einer hypnotherapeutischen Geburtsvorbereitung können Frauen lernen, Schwangerschaft und Geburt positiv und optimistisch entgegenzusehen, ja sogar beides zu genießen, auch wenn nicht immer jede Phase dieser Zeit leicht sein mag. Und sie lernen, sich gegen gut gemeinte aber in der Wirkung eher destruktive Ratschläge, Geschichten und andere Einflüsse zu wappnen. Die Ansätze der therapeutischen Hypnose (Hypnotherapie) ermöglichen eine erfüllende Schwangerschaft, ein natürliches Geburtserleben und eine optimale Vorbereitung auf diese wichtige Phase des Übergangs vom Paar zur Familie und ihrer positiven Bewältigung.

Geburt ist keine Krankheit. Geburt ist ohne bzw. mit einem erträglichen Minimum an Schmerzen möglich (auch ohne die für Mutter und Kind so schädlichen chemischen Betäubungsmittel (Anästhetica)!

Durch das Training der Selbsthypnose lernt die schwangere Frau sich jederzeit optimal zu entspannen, sich abzulenken und auf das Wesentliche zu konzentrieren, Schmerzen zu reduzieren und wichtige seelische und körperliche Fähigkeiten und Kräfte wirksam werden zu lassen.

Wie kann Hypnose Schwangerschaft und Geburt unterstützen?

In einer Trance (dem Zustand in dem wir uns befinden, wenn wir „in Hypnose“

sind) können verschiedene interessante Fähigkeiten aktiviert werden, die sehr nützlich für die Therapie und jede Art von Veränderungsarbeit und kreativer Unterstützung sind. Für das Thema Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung sind zum Beispiel folgende Dinge sehr hilfreich: die erhöhte Fähigkeit, sich positive Dinge intensiv vorzustellen (Imagination, Illusion, Halluzination), negative belastende Dinge zu vergessen (Amnesie), sich an angenehme Dinge zu erinnern und sie quasi wiederzuerleben (Revivifikation), sich von dem augenblicklichen Erleben so sehr abzulenken, dass man wie abgespalten davon ist (Dissoziation) oder Wahrnehmungen auszublenden (negative Halluzination) und dadurch unangenehme Dinge, einschließlich Schmerzen, nicht so intensiv oder sogar gar nicht mehr wahrzunehmen sowie das Erleben von Zeit so zu beeinflussen, dass zum Beispiel unangenehme Perioden einem kürzer erscheinen und angenehme Ereignisse länger (Zeitverzerrung).

Wahrscheinlich bekommen Sie bereits eine Idee davon, wie nützlich solche Fähigkeiten und Möglichkeiten in der Geburtsvorbereitung und bei der Geburt sein können. In der hypnotherapeutischen Geburtsvorbereitung lernt die angehende Mutter (zusammen mit ihrem Partner) durch Selbsthypnose diese Dinge selbständig für sich zu nutzen. Sie lesen unten noch, was sie mit den Methoden der modernen Hypnotherapie alles erreichen können.

Und wenn man gar nicht erst schwanger wird, aber gerne möchte?

Viele Menschen wünschen sich sehnsüchtig Kinder, es will aber einfach nicht klappen obwohl körperlich alles in Ordnung ist. Dafür kann es eine ganze Reihe von Erklärungen geben. Psychische Dinge spielen dann oft die wichtigste Rolle, auch wenn die Betroffenen sich darüber selten bewusst sind. Oft wird im Laufe der Jahre der Druck, ein Kind zu bekommen, so groß (immer größer, je mehr man probiert und versucht), dass allein dieser psychische Druck

ausreicht, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Die Zusammenhänge sind sehr komplex und man würde den einzelnen Betroffenen nicht gerecht, wollte man zu sehr vereinfachen. Aber wie oft kann man zum Beispiel erleben, dass ein Paar schließlich ein Kind adoptiert und schon nach kurzer Zeit wird die Frau doch noch schwanger! Es ist, als hätte die Adoption oder allein die Entscheidung dazu all den Druck von Jahren genommen und schon nimmt die Natur von selbst den gewünschten Verlauf.

Was auch immer seelisch/psychische Ursachen sein mögen, die Methoden der modernen Hypnotherapie haben sich auch in solchen Fällen sehr bewährt. Hypnotherapie ist eine der wirkungsvollsten Methoden, Stress abzubauen und die kreativen inneren Kräfte in Richtung der gewünschten Ziele zu aktivieren.

Was kann man also mit den Methoden der therapeutischen Hypnose für Schwangerschaft und Geburt erreichen?

- Unterstützung des Wunsches nach Schwangerschaft.
- Schutz vor negativen Suggestionen in der Schwangerschaft und bei der Entbindung (Frauen sind in dieser Zeit besonders suggestibel – auch negativ!).
- Reduzierung von Schwangerschaftsbeschwerden.
- Mehr Lebensfreude und Optimismus für Schwangerschaft, Geburt und Familie.
- Optimale psychische und körperliche Vorbereitung auf die Geburt und den Einstieg in das Dasein einer jungen Familie.
- Erleichterung des Geburtsvorgangs.
- Schmerzfreie natürliche Geburt bei Reduzierung oder völliger

Vermeidung von schädlichen chemischen Anästhetika.

- Die Frau behält eine aktive und gestaltende Rolle und kann die Geburt ihres Kindes bewusst miterleben.
- Der natürliche Geburtsprozess wird nicht (wie bei chemischer Anästhesie) beeinträchtigt sondern gefördert.
- Frei von chemischen Analgetika/ Anästhetika bleibt die Atmung und die Blutzirkulation des Kindes erhalten, was seine Gesundheit fundamental fördert.

Liz Lorenz-Wallacher listet in ihrem Buch „Schwangerschaft, Geburt und Hypnose. Selbsthypnosetraining in der modernen Geburtsvorbereitung“ (Carl-Auer-Systeme 2003) folgende Vorteile der Geburtsvorbereitung mit Hypnose auf:

- Hypnotische Vorbereitung braucht wenig Zeit.
- Hypnose steigert in hohem Maße die Entspannungsfähigkeit.
- Hypnose reduziert den Einsatz chemischer Anästhesie.
- Hypnose bewirkt üblicherweise eine Verkürzung der Eröffnungsphase der Geburt.
- Geringere Ermüdung bei der Geburt.
- Hypnose reduziert das Risiko eines Geburtsschocks.
- Keine Beeinträchtigung der uterinen Aktivität (im Gegensatz zum Einsatz chemischer Anästhesie).
- Kein Anstieg operativer Eingriffe mit Hypnose (im Gegensatz zum Einsatz chemischer Anästhesie).
- Deutliche, zum Teil vollständige Schmerzreduktion.

- Die Gebärende, die Hypnose anwendet, kann hervorragend kooperieren.
- Die Gebärende kann aktiv mitarbeiten.
- Die Ausstoßung der Plazenta wird nicht beeinträchtigt (im Gegensatz zum Einsatz chemischer Anästhesie) und der Blutverlust ist geringer.
- Die Erholungsphase nach einer Geburt verläuft mit Hypnose in der Regel schneller und ohne Zwischenfälle.
- Der Milchfluss kann über Hypnose angeregt und das Stillen erleichtert werden.

InHypnOs, das Institut für Hypnotherapie und Hypnosystemische Lösungen unterstützt Sie gerne für eine natürliche Schwangerschaft und Geburt.

Ärzte, Psychologen, Heilpraktiker und Hebammen können bei uns durch eine [Hypnoseausbildung](#) die Ansätze der Hypnotherapie und ihre Nutzung bei Schwangerschaft und Geburt lernen.

Literaturhinweise

[Liz Lorenz-Wallacher \(2003\)](#): „Schwangerschaft, Geburt und Hypnose. Selbsthypnosetraining in der modernen Geburtsvorbereitung.“ Carl-Auer-Systeme.

[Marie F. Mongan \(2008\)](#): „Hypnobirthing. Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt.“ Mankau Verlag.