

Unser Hypnobirthing-Wochenendkurs – Geburtsvorbereitung

Es war wohl erst nach der Geburt der Maus dass ich das erste mal von „Hypnobirthing“ las. Erst skeptisch, dann überzeugter... „eine fast *schmerzf*reie Geburt“ hiess es damals. Ich las begeisterte Erfahrungsberichte. Kurse in der Nähe gab es aber nicht. Da ich auch in naher Zukunft kein weiteres Kind erwartete, legte ich das Ganze wieder ad acta. Dennoch stiess ich in den letzten Jahren immer mal wieder auf das Thema. Sei es in Büchern, Zeitschriften oder in den sozialen Medien... ich sah mir auch das eine oder andere *Youtube*-Video dazu an. Alles klang und sah vielversprechend aus und ich nahm mir vor, dass ich, sollte ich wieder schwanger werden, einen solchen Kurs besuchen würde. Gesagt, getan. In dieser Zeit sollte sich sogar in meiner unmittelbaren Nähe mit „[Mentale Geburtsvorbereitung](#)“ ein Angebot etablieren. Es begegnete mir auf Facebook und eine Bekannte erzählte mir bei einer Trageberatung auch davon und erlebte tatsächlich

eine schöne Geburt. Nun musste ich nur noch meinen Mann überzeugen und mich anmelden. Wir entschieden uns dann für einen Kurs an zwei Samstagen, da die *Kinderbetreuung* so für uns am einfachsten zu „managen“ war (möglich sind auch Abendkurse, was für noch kinderlose Paare sicher ideal ist). Klein wie unser Land ist, lernte ich unsere Kursleiterin Vanessa sogar noch persönlich beim Sport kennen bevor der Kurs startete. Und zu unserem Glück kannten wir dann sogar das 2. Paar im Kurs, was für mich schon auch sehr toll war weil so eine ganz vertraute Atmosphäre herrschte...

Bevor wir den Kurs besuchten, erhielten wir das **Begleitbuch** mit CD von *Marie F. Mongan* und ich las es mir einmal durch... was ich schon kannte, übersprang ich. Es gab auch schon einige konkrete Stellen, z.B. in Bezug auf das Atmen. Ich konnte mir das Ganze aber irgendwie nicht so recht vorstellen und war drum umso gespannter auf den Kurs.

Am ersten Samstag fuhren wir also neugierig (*ich*) und etwas skeptisch (*mein Mann*) hin und wurden sehr herzlich von Vanessa im Kursraum empfangen (einen Korb mit Gipfeli am Morgen macht bei mir neben

einem netten Lächeln schon viel aus. Auf dem Tisch lag schon ein Skript bereit, mit dem wir noch arbeiten würden. Es macht wenig Sinn, wenn ich Euch jetzt den ganzen Kurs rekapituliere, aber ich hoffe trotzdem, dass Ihr Euch einiges darunter vorstellen könnt...

Gestartet sind wir nach einer Vorstellungsrunde mit einem theoretischen Teil, der erst mal unsere Fragen bezüglich „Hypnobirthing“ klärte. Wir sahen uns dazu auch ein Video einer sehr entspannten Hypnobirthing-Geburt im Wasser an. Unter (Selbst)hypnose stellen sich ja die meisten Menschen Dinge vor, die sie aus dem Fernsehen kennen und halten es entweder für totalen Humbug oder gar für etwas „*Gefährliches*„. Wir lernten aber, dass es sich dabei schlicht um einen ganz normalen Zustand handelt, in dem wir uns selber regelmässig befinden, z.B. wenn wir irgendwo hin fahren und dabei mit den Gedanken soweit weg sind, dass wir uns plötzlich fragen, wie wir eigentlich hier her gekommen sind. Das passiert mir tatsächlich oft. Auch wenn wir uns vollkommen in eine Sache vertiefen, befinden wir uns in einer Art **Selbsthypnose**, auch wenn das völlig **unbewusst** geschieht. Dass dieser Zustand uns auch während der Geburt helfen kann, zu entspannen, die Wehen (*bzw. Wellen, dazu später mehr*) gut zu ertragen und das Baby ohne Angst und grosse Schmerzen (*denn Angst führt zu Verspannung und dadurch automatisch zu Schmerz*) auf die Welt zu bringen, leuchtete bald ein. Eine gänzlich schmerzfreie Geburt verspreche Hypnobirthing nicht, und das fand ich auch gut, denn das wäre doch zu schön um wahr zu sein bzw. würde dem Ganzen einen nicht mehr so realistischen Touch geben. Aber es werde bestimmt um einiges leichter, medizinische **Massnahmen** oder auch **Schmerzmittel** würden seltener – eine natürliche Geburt, ganz im **Vertrauen** an den eigenen **Körper**. Und sollte es doch zu Komplikationen kommen, so könne man dem mit den erlernten Entspannungsübungen etc. gelassener entgegen sehen.

Und so ging es dann auch bald an konkrete Übungen. Wir machten an den beiden Kurstagen einige **Entspannungsreisen**, löschten Bilder im **Unterbewusstsein**, die uns noch stören könnten, übten die verschiedenen Atmungen, die uns während der Geburt helfen würden und unser **Partner** wurde in all das genau so miteinbezogen, durfte aktiv mit uns üben, lernte eine **Massagetechnik** kennen etc.

Wie aber auch bei einem „herkömmlichen“ Geburtsvorbereitungskurs, befassten wir uns u.a. mit unseren

Wünschen an eine schöne Geburt, schauten, was wir im Vorfeld noch organisieren müssen und was ganz konkret im Geburtsverlauf alles wichtig ist bzw. was wir in welcher Situation anwenden können. Ein Thema war dabei natürlich auch das Spital und das **Personal**, das bei den meisten Geburten natürlich auch eine grosse Rolle spielt, und das besondere Hypnobirthing-**Vokabular**. Als Beispiel werden, wie schon genannt, die Wehen *Wellen* genannt, weil mit Wehen automatisch Schmerz verbunden wird, eine Welle aber die Kontraktionen der Gebärmutter eigentlich viel besser und natürlich positiver beschreibt. Auch das Wort „pressen“ streichen wir und ersetzen es mit „nach unten schieben/atmen“, was den Vorgang etwas treffender beschreibt. Die meisten Hebammen würden heutzutage eh schon nicht mehr den harten Begriff des „Pressens“ verwenden. Hypnobirthing ist auch für sie kein Fremdwort mehr. Manche geben auch Kurse dazu...

NB: Ich war übrigens sehr überrascht, dass mein Mann schon nach kurzer Zeit im Kurs sagte, mit der Materie bestens vertraut zu sein. Dass er die Erklärungen und Begriffe schon vom *Mentaltraining* her kenne, das er während seiner aktiven Zeit rund um die Berufsweltmeisterschaften (erst als Teilnehmer, später als Experte etc.) mehrmals besucht hatte. So konnte er auch bestätigen, dass das wirklich funktioniert, sofern man eben genügend übt und sich die ganzen Techniken so einverleibt, dass man sie jederzeit abrufen kann. Diesbezüglich war es übrigens auch sehr wertvoll, dass am 2. Kurstag der Mann unserer Kursleiterin vorbeischaute und seine Sicht von den Hypnobirthing-Geburten der beiden Kinder erzählte. Und er tat dies keineswegs überschwänglich, sondern sachlich und dennoch merkte man, dass ihn diese schöne Erfahrung positiv prägte. Obwohl auch er anfangs einfach nur seine schwangere Frau ohne Vorwissen zu einem Kurs begleitete, empfiehlt er heute jedem, es mit Hypnobirthing zu versuchen.

Mein Fazit:

Ich habe wirklich viel „mit genommen...“. Zwar wird sich der *Erfolg* erst zeigen, wenn es wirklich los geht und es bedingt auch noch einiges an Übung zuhause von mir/uns, aber insgesamt fühle ich mich nun viel *gewappneter* als vor den anderen beiden Geburten. Ein grosses Plus war für mich auch, dass mein Mann als *Geburtsbegleiter* so gut miteinbezogen wurde. Er hat mich bisher gut unterstützt, keine Frage! Er war weder nervös oder hysterisch noch stand er im Weg oder legte die Hände hilflos in den Schoss. Aber ich glaube doch sehr, dass er sich so wahrscheinlich von Anfang an besser mit einbringen bzw. mich unterstützen kann – und sei es letztendlich nur, indem er alles Organisatorische regelt, mit der Hebamme kommuniziert etc. Viele Übungen kann (oder soll) man zu zweit machen, das schweisst zusammen und ich denke, dass dies den (werdenden) Vater auch sehr in seiner Rolle bestärken wird.

Hypnobirthing-Kurse werden mittlerweile wohl überall angeboten. Ich kann zu unserem Kurs nur sagen, dass er sehr **kurzweilig** war, ich fühlte mich wohl in der **vertrauten Gruppe** und unsere Kursleiterin verstand es, den Kurs **abwechslungsreich** zu gestalten – mit wenig „*Frontunterricht*“ (also nur wenig Monologe), viel Zeit für unseren **Erfahrungsaustausch** und **Fragen** und zur Auflockerung immer wieder

praktische Übungen. Auch eine kleine Gruppenarbeit gab es. Dass die Übungen wirklich funktionieren, merkte man auch daran, dass wir es meist alle geschafft haben, uns zu entspannen – fast bis

zum Einschlafen. Das gelang mir dann auch zuhause beim Hören der CD, die man am Kurs bekommt (eine liegt zudem dem Buch bei). Wenn ich mich während der Wellen dann also nur halb so gut entspannen

könnte, wäre das schon ganz toll

Ich kann den Kurs also wirklich nur jedem ans Herz legen, Erstgebärenden genauso wie Müttern mit einer eher negativen Geburtserfahrung. Neben einem konkreten „*Instrument*“ für die ganze Geburt, das man in die Hand bekommt, wird man auch für die möglichen (und zum Teil unnötigen!) Abläufe **sensibilisiert** bzw. lernt, dass man währenddessen nicht einfach eine willenlose Patientin ist, sondern auch ein Anrecht darauf hat, **informiert**, **gefragt** und **miteinbezogen** zu werden.

Falls Ihr noch Fragen habt, einfach melden, ich habe den Beitrag mit mehreren Unterbrechungen geschrieben und nun spät abends nach einem strengen Tag schliesse ich ihn ab – ihr kennt das ;)

Vielen Dank, liebe Vanessa, für den tollen Kurs!