

Marie F. Mongan
HypnoBirthing



Buch

Was kommt auf mich zu? Werde ich große Schmerzen haben? Wird alles gutgehen? Stimmen eigentlich die vielen Schauerergeschichten, die man mir erzählt hat? Viele werdende Mütter haben ein mulmiges Gefühl, wenn es langsam, aber sicher in Richtung Geburt geht. Doch warum ist die Geburt für viele Frauen ein so traumatisches und schmerzhaf-tes Erlebnis? Und warum enden heute mehr als ein Viertel aller Ge-burten mit einem Kaiserschnitt? Die Antwort von HypnoBirthing ist einfach: Die tief in unserer Kultur verankerte Angst der Frauen vor der Geburt bewirkt im Körper drei entscheidende Reaktionen – die Mus-keln verkrampfen sich, die Durchblutung wird reduziert und bestimmte Stresshormone werden ausgeschüttet. Alle diese Reaktionen bedingen und verschlimmern die Geburtsschmerzen. Bei der Mongan-Methode wird diese Angst mithilfe von Hypnosetechniken systematisch abge-baut, auch solche aus traumatisch erlebten Geburten. Viele Schmerzen entstehen so erst gar nicht, die werdende Mutter kann sich tief entspannen und ihr Körper seine Aufgabe wesentlich besser erfüllen.

Autorin

Marie F. Mongan entwickelte, nach zwei Entbindungen, die sie als fremdbestimmt und traumatisch erlebt hat, die Übungen und Selbsthypnosetechniken, auf denen HypnoBirthing basiert, und brachte in natürlichen und erfüllenden Geburten zwei weitere Kinder zur Welt. Für ihre Verdienste in der Hypnotherapie erhielt sie unter anderem den National Guild of Hypnotists President's Award und den begehrten Charles-Tebbetts-Preis.

Marie F. Mongan

HypnoBirthing

Der natürliche Weg zu einer sicheren,
sanften und natürlichen Geburt

Die Mongan-Methode: 10.000-fach bewährt

Das Original

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft.
Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.
Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2024

© 2024 der 9. aktual. Auflage: Mankau Verlag GmbH, Unterammergau

© 2024: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

unter Verwendung des Original-Coverdesigns

Copyright © Stefan Hilden, HildenDesign

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

LG · CB

ISBN 978-3-442-22402-9

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

<i>Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe</i>	9
<i>Widmung.....</i>	13
<i>Danksagung.....</i>	17
<i>Vorwort</i>	19
<i>Einleitung.....</i>	23
<i>An die Eltern</i>	27
<i>Die Geburt der natürlichen Geburt.....</i>	33
<i>Die Geburt von HypnoBirthing.....</i>	41
<i>Durch Ruhe die Geburtswelt gewinnen:</i>	
<i>Die Philosophie des HypnoBirthing.....</i>	59
»Was soll all dieses Zeug?«	
<i>Die Macht der Einfachheit</i>	67
<i>Von der Freude zur Furcht – eine Geschichte</i>	
<i>der Frauen und der Geburt</i>	77
<i>Wie Furcht den Geburtsverlauf beeinflusst</i>	89
<i>Die Auflösung der Furcht</i>	103
<i>Die Macht des Geistes</i>	111
<i>Verliebt in Ihr Baby</i>	131
<i>Die Wahl der Betreuer und der Umgebung für die</i>	
<i>Geburt</i>	143
<i>Die Vorbereitung von Geist und Körper auf den</i>	
<i>Erfolg.....</i>	175
<i>Die vier Basistechniken des HypnoBirthing.....</i>	176
<i>Ihr Entspannungsprogramm</i>	177

Atemtechniken	183
<i>Geburtsatmung</i>	188
<i>Ruheatmung</i>	184
<i>Wellenatmung</i>	186
Entspannungstechniken	193
<i>Progressive Entspannung</i>	193
<i>Verschwindende Buchstaben</i>	194
<i>Die leichte Berührungsmassage</i>	196
<i>Anker</i>	199
Visualisierungstechniken	201
<i>Regenbogenentspannung</i>	201
<i>Die Lesung des Geburtsgefährten</i>	207
<i>Die sich öffnende Blüte</i>	211
<i>Blaue Satinbänder</i>	211
<i>Der Arm-Handgelenk-Entspannungstest</i>	212
Besondere Vertiefungstechniken	215
<i>Die Handschuhentspannung</i>	216
<i>Das Tiefometer</i>	217
<i>Der sensorische Kontrollschalter</i>	219
<i>Zeitverzerrung</i>	222
Ernährung	225
Bewegung	233
Damm-Massage	245
Die Vorbereitung, um Ihr Kind zu empfangen	249
Bei Steißlage des Kindes	257
Vor dem Geburtsverlauf: Wenn das Kind bereit ist	263
Lassen Sie Ihr Kind und Ihren Körper das Tempo bestimmen	271
Wenn die Natur Hilfe benötigt.....	277

Die Geburt – ein Liebesdienst: Das Vorspiel des Geburtsverlaufs	283
Affirmationen für eine leichtere, angenehmere Geburt	287
Wie der Körper mit Ihnen und für Sie arbeitet	291
Die Aufnahme im Geburts- oder Krankenhaus.....	299
Das Einsetzen des Geburtsverlaufs	305
Wenn der Geburtsverlauf fortschreitet: Die Verkürzungs- und Öffnungsphase	313
Langsamer oder stillstehender Geburtsverlauf	319
Die Vollendung rückt näher	325
Die Erfahrung der Geburt: Liebe atmen, Leben geben	331
Positionen für die Geburtsphase	341
Die Krönung des Geburtsverlaufs	353
Nach der Geburt.....	359
Die Zeit danach: Das vierte Trimester.....	363
Muttermilch ist die beste Nahrung	373
<i>Anhang: Die Geburtswunschliste.</i>	379
<i>Bibliografie</i>	391
<i>Über die Autorin</i>	397

Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe

Schon als ich Marie Mongan zum ersten Mal über ihr Hypno-Birthing-Programm und das Buch reden hörte, schlügen ihre Themen eine Saite in mir an. Ich habe auch eine Geburt erlebt und erkannte intuitiv die Weisheit ihrer Botschaft. Geburten sind normal, Geburten sind natürlich, aber irgendetwas ist damit schiefgelaufen. Die Erwartungen rund um eine Geburt sind heutzutage nicht so freudig, wie sie eigentlich sein sollten oder könnten. Ist es wirklich genug, dass wir am Ende ein gesundes Kind haben, ohne Rücksicht darauf, welche emotionalen Narben es davonträgt? Ist es wirklich zu unserem Vorteil, Mutter Natur zu »verbessern«, indem wir Vorgänge unterbrechen, die sich seit Zehntausenden von Jahren entwickelt haben, um eine Mutter auf ihre Rolle als Spenderin und Nährerin des Lebens vorzubereiten? Können wir mehr tun, um gerade diese Vorgänge zu verstärken? Macht es wirklich etwas aus, wie unsere Kinder geboren werden?

Ein Kind zur Welt zu bringen, ist eine der größten Herausforderungen und Veränderungen in unserem Leben. Es kann auch eine der respekt einflößendsten und wunderbarsten Erfahrungen sein. Das HypnoBirthing-Programm hilft Familien, ihr Vertrauen wieder in die Natur und sich selbst zu setzen. Die Familien, mit denen zu arbeiten ich die Freude hatte, haben mir gezeigt, wie erfüllend das Geburtserlebnis sein kann. Die Erfahrung ermöglichte es ihnen und sie machten es sich zunutze. Ihre Betreuungspersonen erzählen oft, wie leicht diese Mütter gebären und wie einfach es war, auf sie achtzugeben.

Ich habe am HypnoBirthing-Programm mit Familien etliche Jahre teilgenommen und begann 2006, zusammen mit dem HypnoBirthing-Institut die ersten Anwenderinnen und Anwender im deutschsprachigen Raum auszubilden. Da ich aber nur das englische Buch hatte, um das deutsche Programm aufzubauen, war die Entwicklung langsam. Andere ohne ein Textbuch zu lehren, wie man einen Kurs gibt, erwies sich als schwierig.

Nun bin ich sehr glücklich, weil es das HypnoBirthing-Buch seit 2008 auch in deutscher Sprache gibt, und nun sogar schon in der achten Auflage. Familien aus dem deutschsprachigen Raum können damit diese Methode leichter kennenlernen und ihre Kinder sanft zur Welt bringen und freudig und sicher die Angst durch Vertrauen und Zuversicht ersetzen. Ist das nicht das Mindeste, was Frauen und ihre Kinder verdienen?

*Sydney Sobotka, Expertin für HypnoBirthing
im deutschsprachigen Raum*

Marie Mongan hat unserer Welt mit HypnoBirthing ein wundervolles Geschenk hinterlassen. Es ist wie eine ruhige Oase in unserer herausfordernden Zeit, die werdende Eltern und ihre Babys entdecken dürfen. HypnoBirthing beinhaltet vielseitige Möglichkeiten, sich mit Selbsthypnose entspannt und selbstbestimmt in der Schwangerschaft, bei der Geburt und darüber hinaus auch im Alltag zu helfen. Dabei kann jeder sein positives, bestärkendes Mindset sowie die eigenen Vorstellungskräfte nutzen, um das Beste aus jeder Situation zu machen.

Ich hatte dank HypnoBirthing drei schöne Schwangerschaften und Geburten und bin damit sogar meinen ersten Marathon gelaufen. HypnoBirthing begleitet mich immer, und als Kursleiterin und Ausbilderin der HBGE ist es meine Herzensaufgabe geworden, anderen damit zu helfen. Dieses Buch ist deine Eintrittskarte in die HypnoBirthing-Oase. Komm herein, sieh dich um, lerne deine Möglichkeiten kennen und finde deinen persönlichen Weg zu deiner bestmöglichen Geburt.

Julia Maak, HypnoBirthing Gesellschaft Europa GmbH

Weitere Informationen zu HypnoBirthing

Sie möchten mehr über HypnoBirthing erfahren, an einem Kurs teilnehmen
oder selbst Kursleiterin werden? Wenden Sie sich an die

HypnoBirthing Gesellschaft Europa GmbH

Rathsberger Str. 30, 91054 Erlangen, Tel.: +49 (0)9131 9170410,
E-Mail: julia.maak@hypnobirthing.de, www.hypnobirthing.eu

Widmung

*Meiner Tochter Maura,
deren Entscheidung, ein Kind zu haben, mich inspirierte, das
Programm zur natürlichen Geburt, mit dessen Hilfe sie 1959
geboren wurde, wieder auflieben zu lassen. Ein Programm,
das schon so viele Jahre darauf gewartet hatte, Wirklichkeit zu
werden.*

*Ihre Entscheidung erfüllt mich mit tiefem Respekt und liebender
Dankbarkeit.*

*Unseren zahlreichen HypnoBirthing-Enkelkindern, die seit den
Anfängen des Programms geboren wurden:*

Kyle Patrick, geboren am 3. Januar 1990

Jennifer Marie, geboren am 4. Dezember 1991

Patrick John, geboren am 11. September 1992

Jessica Michelle, geboren am 27. März 1993

Meghan Taylor, geboren am 28. September 1996

Melissa Kelley, geboren am 25. November 1996

Rachel Katherine, geboren am 18. Oktober 1998

Lurena Kelly, geboren am 17. April 1999

Garrison Forest, geboren am 9. September 2000

Jamie Madisyn, geboren am 12. Mai 2001

Shane Christopher, geboren am 26. Juni 2002

*Meinem Mann Gene, der bei jeder Geburt einer Neubearbeitung
dieses HypnoBirthing-Buchs stets mein geduldiger Geburts-*

gefährte war. Ohne seine Liebe und Hilfe wäre dieses Buch nicht geboren, erweitert und neu geschrieben worden.

*Wenn wir die Hoffnung haben,
eine gewaltfreie Welt zu schaffen,
in der Respekt und Güte
an die Stelle von Angst und Hass treten ...*

*Dann müssen wir damit beginnen,
wie wir uns am Anfang des Lebens
behandeln.*

*Denn hier werden
die tiefsten Muster geprägt.*

*Aus diesen Wurzeln
erwachsen Angst und Entfremdung ...
– oder Liebe und Vertrauen.*

*Suzanne Arms, Schriftstellerin
Immaculate Deception, Immaculate Deception II*

Danksagung

Folgenden Menschen möchte ich meine tiefste Dankbarkeit aussprechen:

Dem verstorbenen Dr. Jonathan Dye aus Buffalo, New York, einem frühen Pionier der natürlichen Geburt. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts vertrat er in seinem Buch *Easier Childbirth* die Ansicht, auf der dieses Programm basiert, nämlich dass eine Geburt etwas Normales, Natürliches und Gesundes sei und daher »ohne Schmerz oder Gefahr« vollbracht werden kann.

Dem verstorbenen Dr. Grantly Dick-Read, 1890 – 1959, einem Ehemann, Vater, Philosophen und Engländer, der durch seine Arbeit in der Geburtshilfe und durch sein Buch *Mutterwerden ohne Schmerz* den Frauen ihr angestammtes Recht auf eine wirklich natürliche Geburt zurückgab. Er ist ein Prophet, der seiner Zeit weit voraus war und dessen Zeit noch kommen wird. Seine Theorien und seine Arbeit auf dem Gebiet der natürlichen Geburt haben dieses Programm inspiriert.

All den Paaren, die in den ersten Anfängen von HypnoBirthing uneingeschränkt an das Programm geglaubt haben und gewillt waren, sich der HypnoBirthing-Philosophie anzuvertrauen. Sie bauten fest darauf, dass diese Methode zur natürlichen Geburt es ihnen ermöglichen würde, die Erfüllung zu finden, die sie suchten, als sie durch den Moment des Lebens gingen, in dem es sich selbst am meisten feiert: die Geburt eines Kindes. Ihnen und dem Weg, den sie für andere

frei machten, ist es zu verdanken, dass HypnoBirthing die Anerkennung erlangen konnte, die es heute genießt.

Meiner guten Freundin Mary Ann Murphy, die der natürlichen Einfachheit der HypnoBirthing-Philosophie Gestalt verlieh, indem sie unser erstes Logo entwarf. Es zeigt die Liebe und das Sichverbinden innerhalb der Familie, die durch HypnoBirthing entstehen.

Meiner rechten Hand George Ferren, ohne den über so viele Jahre lang so viel Arbeit im Alltag des HypnoBirthing-Instituts nicht hätte bewältigt werden können. Ohne ihn wären das Wachsen und der reibungslose Ablauf der Institutsarbeit kaum denkbar.

Vorwort

Marie Mongan hat ihr ganzes Leben der Arbeit mit Frauen jedes Alters und in allen Lebenslagen gewidmet. Die Überzeugungen aus ihren persönlichen Geburtserfahrungen und ihr Verständnis für die emotionalen und geistigen Bedürfnisse von Frauen während der Geburt gibt sie in ihrem Buch und mithilfe der HypnoBirthing-Methode weiter. Die Botschaft des Buches, dass eine Geburt etwas völlig Normales ist, ist entscheidend für alle Familien, denen es wichtig ist, ihre Kinder friedlich, ruhig und sicher auf die Welt zu bringen.

Mir und anderen Ärzten, die von einer natürlichen Geburt überzeugt sind, haben dieses Buch und das HypnoBirthing-Programm selbst einen Rahmen beliefert, der es uns ermöglicht, Geburtshilfe entsprechend unserer Ausbildung zu leisten und gleichzeitig unseren Herzen zu folgen. Bei vielen von uns veränderte es die Art, wie wir Geburtshilfe leisten.

1983 fing ich an, Babys zu »entbinden«. Ich glaubte an den Einsatz von Medikamenten, um mit Geburtsschmerzen zurechtzukommen. Obwohl ich mein Bestes gab, um die richtigen medizinischen Entscheidungen zu treffen, sah ich viele Komplikationen, einschließlich Babys mit schwerer Atemnot. Ich war sicher, dass die PDA¹ ein medizinischer Segen für Gebärende sei. Ich hatte eine Kaiserschnittrate von 25 Prozent.

Viele meiner Patientinnen wollten eine natürliche Geburt. In der Folge führte ich Hunderte von Entbindungen mit Pres-

1 Periduralanästhesie [Anm. d. Ü.]

sen und Atmen durch und verzichtete auf den Einsatz von Schmerzmitteln, bis die Mütter den Schmerz nicht mehr ertragen konnten. Ich sah Babys, die zwar nicht mehr unter schwerer Atemnot litten, doch Mutter und Kind waren völlig erschöpft, und ziemlich oft musste die Atmung mit Sauerstoff unterstützt werden. Aber meine Kaiserschnittrate war auf fünf Prozent gefallen.

Als Nächstes benutzte ich bei meinen Patientinnen Visualisierung und geführte Imaginationen gegen die Schmerzen. Manchmal musste ich noch Narkotika einsetzen und selten eine PDA. Doch weiterhin sah ich erschöpfte Babys, die Probleme hatten, eine Bindung zu ihren Müttern einzugehen. Ich hatte immer noch eine Kaiserschnittrate von fünf Prozent.

Schließlich fing ich an, Hypnose zur Schmerzkontrolle bei der Geburt einzusetzen. Die Ergebnisse waren in Ordnung. Die Babys hatten viel seltener Probleme und brauchten nur in Ausnahmefällen Sauerstoff. Aber die Mütter machten immer noch schmerzhafte Geburten durch. Nach wie vor lag meine Kaiserschnittrate bei fünf Prozent.

Vor ein paar Jahren wechselte ich dann zu HypnoBirthing, und heute bin ich fest davon überzeugt, dass eine gesunde Geburt nicht schmerhaft sein muss. Ich war bei über 200 Geburten dabei, bei denen sich die Frauen mithilfe der HypnoBirthing-Techniken und -Philosophie (Mongan-Methode) vorbereitet hatten. Alle diese Familien waren nach der Geburt begeistert über das, was sie gerade erlebt hatten. Ich beobachtete, wie die Frauen von ihren Helfern auf viele verschiedene Arten sinnvoll unterstützt wurden. Es gab keine Komplikationen mehr. Keines der Babys brauchte Sauerstoff oder irgend-

eine andere Unterstützung als die Wärme des Körpers seiner Mutter. In drei Jahren musste ich genau drei Kaiserschnitte machen. Seit ich begonnen habe, HypnoBirthing bei den Müttern anzuwenden, habe ich kein einziges schmerzstillendes Medikament mehr verabreicht.

Mit den Jahren ist mir klar geworden, dass ich während der Geburten keine »Entbindungen« mehr durchführe; ich bin dabei und beobachte, wie die Mütter ihre Babys ruhig und leicht gebären, und die Geburtsgefährten empfangen die Kinder, wenn sie herauskommen. Meine neue Rolle scheint mir darin zu bestehen, da zu sein, um dem Wunder von HypnoBirthing beizuwohnen.

Heute halte ich vor anderen Menschen in Heilberufen regelmäßig begeisternde Vorträge, in denen ich ihnen die Vorzüge von HypnoBirthing als eine Methode vorstelle, gebärenden Frauen eine leichtere, angenehmere Geburt zu ermöglichen. Ich freue mich immer, mit Menschen aus dem medizinischen Bereich (oder mit jedem anderen) über meine Erfahrungen mit wirklich natürlichen Geburten zu sprechen. Ich kenne eine Menge glücklicher HypnoBirthing-Familien, Mütter und Väter, die sehr gern über ihre eigenen Geburtserlebnisse berichten.

Bei meiner gegenwärtigen Arbeit als Fakultätsmitglied des Atlanta-Ausbildungsprogramms für Familienmedizin in Atlanta, Georgia, vermitte ich angehenden Ärzten HypnoBirthing als ein Angebot für die später von ihnen betreuten Familien.

Ich empfehle dieses Buch und das dazugehörige, gut durchdachte Programm von Herzen, denn es leistet einen Beitrag

dazu, die Geburt unserer Kinder zu einem positiven und sanften Schritt auf dem Weg zu einer besseren Welt zu machen.

Lorne R. Campbell, Senior, M. D.

*Clinical Assistant Professor für Familienmedizin der medizinischen
Fakultät Mercer Assistant Clinical Professor für Familienmedizin
der Universität von Rochester und der
medizinischen Fakultät von SUNY-Buffalo*

Einleitung

Mein Traum ist es, dass jede Frau, überall, die Freude einer wirklich sicheren, angenehmen und befriedigenden Geburt für sich und ihr Baby erfährt.

Marie F. Mongan

Sich darauf vorzubereiten, ein Kind willkommen zu heißen, ist eine lebensverändernde Erfahrung, nicht nur während Schwangerschaft und Geburt, sondern für den Rest Ihres Lebens. HypnoBirthing bietet einen außergewöhnlich einfachen und entspannten Zugang zu diesem Übergang, mit dem Sie Ihre Rolle als Eltern einnehmen und zusammen zu einer Familie werden.

Diese Ausgabe von *HypnoBirthing: Die Mongan-Methode* ist eine erweiterte Version meiner früheren Bücher, die Eltern zur Vorbereitung auf eine sanfte Geburt benutzen. Das Buch soll insbesondere den 95 Prozent aller Familien helfen, deren Schwangerschaften normal und ohne oder mit nur geringem Risiko verlaufen. Wenn Sie zu dieser großen Mehrheit gehören, wird Ihnen HypnoBirthing nicht nur Entspannungs- und Visualisierungstechniken vermitteln, sondern auch Gymnastikübungen und einen Ernährungsplan. All dies wird Ihnen helfen, entspannt durch eine glückliche, gesunde Schwangerschaft und Geburt zu kommen.

Wenn Sie nicht völlig vom Konzept einer gesunden, natürlichen Geburt überzeugt sind, wird Ihnen dieses Buch die

Möglichkeit geben, einen tiefen Einblick in die Theorien dieses Konzeptes zu bekommen und mehr darüber zu erfahren, wie das Sich-Erarbeiten eines ruhigen Herangehens an Schwangerschaft und Geburt es Ihnen ermöglicht, sich auf eine leichtere, angenehmere und freudvollere Geburtserfahrung einzustellen.

Die Geburt ist in unserer Kultur von zahlreichen akzeptierten Glaubenssätzen und Mythen umgeben. Deren Ursprung zu verstehen, wird Ihnen helfen, verschiedene Entscheidungen zu treffen, denen Sie bei der Vorbereitung auf diese entscheidende Zeit in Ihrem Leben gegenüberstehen werden. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie sich mit Ihrem ungeborenen Kind verbinden können und ein tieferes Verständnis für Ihr Baby als bewussten kleinen Menschen aufbauen, der auch schon vor der Geburt problemlos mit Ihnen kommunizieren kann. Sie können lernen, Ihren Körper und Ihren Geist so einzustellen, dass – ungeachtet Ihrer gegenwärtigen Ziele – für Sie eine glücklichere Geburt möglich wird.

Für diejenigen unter Ihnen, die sich bereits entschlossen haben, ihr Kind mit HypnoBirthing auf die Welt zu bringen, dient dieses Buch als Lehrbuch in Verbindung mit den Inhalten, die Ihnen in einem HypnoBirthing-Kurs von einer vom HypnoBirthing-Institut geprüften Kursleiterin (oder einem Kursleiter) vermittelt werden. Dieses Buch zeigt die Philosophie und viele der Techniken, die von HypnoBirthing-Familien benutzt werden. Es wird Ihnen zahlreiche Informationen und Einsichten liefern. Trotzdem werden sich die umfassende Unterweisung und die Diskussion verschiedener Methoden und Texte sowie die Demonstrationen, die Ihnen Ihre HypnoBirthing-Kursleiterin bieten wird, als außerordentlich wertvoll erweisen.

Der Inhalt dieses Programmes soll nicht den Rat eines Arztes/einer Ärztin oder einer Hebamme ersetzen. Hinsichtlich aller Fragen zur Schwangerschaft sollten Sie den Rat von qualifiziertem medizinischem Personal einholen.

Für Informationen zu HypnoBirthing-Kursen und zu Ausbildungskursen für Kursleiterinnen und Kursleiter können Sie sich an das HypnoBirthing-Institut USA wenden:

HypnoBirthing Institute

www.hypnobirthing.com

An die Eltern

An die Mutter

Mutter zu werden, ist eine der außergewöhnlichsten Erfahrungen, die Sie je machen werden. Ihr Entschluss, sich mit HypnoBirthing zu beschäftigen, wird diese Erfahrung für Sie noch reicher und befriedigender machen.

Allerdings ist diese Entscheidung nur eine von vielen, die Sie und Ihr Partner während dieser Zeit treffen müssen und von denen viele von grundlegender Bedeutung für Ihr Leben und das Leben Ihres Kindes sein können. Sie haben jetzt eine Menge zu tun.

Viele dieser Entscheidungen werden insbesondere davon beeinflusst werden, welche Einstellung zur Geburt Sie haben und wie Sie die Rolle sehen, die Sie selbst bei diesem Abenteuer Schwangerschaft, Geburt und Mutterwerden einnehmen. Ich möchte, dass HypnoBirthing Ihnen und Ihrem Geburtsgefährten bei der Klärung der vielen wichtigen Fragen zu Schwangerschaft und Geburt hilft und Ihnen bei Ihrer Rolle als Eltern zur Seite steht. Das Programm wurde für Sie beide entwickelt, denn der Geburtsgefährte nimmt während Schwangerschaft und Geburt eine äußerst wichtige Rolle ein. Sie werden zusammen am HypnoBirthing-Kurs teilnehmen und die Übungen gemeinsam erlernen. Wenn Ihr Partner diesem Vorhaben etwas zögerlich gegenübersteht, können Sie

sich für die Geburt einen zusätzlichen Geburtsgefährten (oder eine Gefährtin) aussuchen. Selbstverständlich sind beide Geburtsgefährten in unseren Kursen herzlich willkommen. Wir erleben häufig, dass anfangs unsichere Partner im wahrsten Sinne des Wortes aufblühen, sobald sie sich im Kurs mit dem Geschehen wirklich auseinandersetzen. Meist sind sie dann auch bereit, eine aktive Rolle während der Geburtsvorbereitung und der Geburt selbst zu übernehmen. Vielleicht können Sie auch Ihre HypnoBirthing-Kursleiterin bitten, bei der Geburt anwesend zu sein. Viele haben eine Ausbildung in Geburtshilfe und werden Sie gern begleiten.

Wenn Sie sich bewusst werden, dass Sie ein lebendes Wesen in sich tragen und zur Welt bringen werden, wird das viele unbekannte Gefühle und Emotionen in Ihnen auslösen. Wie die meisten werdenden Eltern werden Sie viel über diesen kleinen Menschen in Ihnen nachdenken, auf dessen Geburt Sie sich gerade vorbereiten. Das ist sehr wichtig. Machen Sie sich bewusst, dass Sie etwas ganz Besonderes sind, und denken Sie über Ihre Gefühle hinsichtlich der Veränderungen nach, die das Heranwachsen Ihres Kindes begleiten.

Egal, wie viele Kinder Sie schon haben, diese Erfahrung ist einzigartig für Sie und für Ihr Baby. Ihr Kind kann kein zweites Mal geboren werden und diese Geburt wird nicht noch einmal stattfinden. Es gibt keine anderen Menschen auf der Welt, die dieses winzige Wesen empfangen und zur Welt bringen könnten. Dieses Ereignis ist absolut einmalig, und es ist nur natürlich, dass Sie und Ihr Geburtsgefährte sich eine Geburt wünschen, die möglichst sicher, erfüllend und angenehm für Ihr Baby ist.

Mit HypnoBirthing wird sich das Gefühl der Einzigartigkeit des Geschehens und die Ehrfurcht vor diesem Wunder vertiefen. Es wird Ihnen helfen, Ihren Körper als das vollkommene Instrument der Natur zu begreifen, in dem Ihr Kind auf wunderbare Weise heranwächst und durch den es auf diese Welt kommt. Besser als in der Geburt kann sich die Natur nicht ausdrücken. In der Geburt offenbart sich die großartige Kraft des Lebens, die das Fortbestehen der Menschheit sichert. Alle anderen Werke der Natur verblassen neben dem Wunder der Geburt und Sie beide stehen in seinem Mittelpunkt.

Seit dem ersten Tag Ihrer Schwangerschaft arbeitet die Natur mit Ihnen zusammen, um Ihren Körper auf dieses Wunder vorzubereiten, und Ihr so vorbereiteter Körper arbeitet im Einklang mit Ihren Gedanken. Sie werden lernen, wie Sie mit der Natur zusammenarbeiten können, und Sie werden ganz darin aufgehen, sich durch bewusste Ernährung, richtige Haltung, Bewegung und eine vertrauensvolle Einstellung zum Geburtsvorgang auf eine natürliche, sichere Geburt vorzubereiten. Sie werden erkennen, dass Ihr Körper seine Aufgabe ohne Schmerzen und leicht erfüllen kann, so wie es von der Natur vorgesehen ist, wenn Sie Ihre Gedanken und Vorstellungen von Angst und Anspannung befreien.

Diese Einsichten und das Einüben der HypnoBirthing-Techniken werden Sie mit Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten erfüllen, sodass die Geburt Ihres Kindes eine entspannte und freudvolle Erfahrung für Sie sein kann.

An den Vater oder Geburtsgefährten

Egal, ob Sie Ehemann oder Lebenspartner, Freund oder Freundin, Schwester oder Mutter sind – Sie freuen sich sicherlich schon darauf, Geburtsgefährte oder -gefährtin zu sein. Als Geburtsgefährte nehmen Sie bei HypnoBirthing eine besondere Rolle ein. Fast alle Frauen, die ihre Kinder mit der HypnoBirthing-Methode zur Welt gebracht haben, betonen die direkte Verbindung zwischen ihrer positiven Geburts erfahrung und der Unterstützung und Mithilfe ihres Geburts gefährten. Der Halt und die Verbundenheit, die während des Geburtsverlaufs entstehen, geben der Partnerschaft eine Tiefe, die sich nicht in Worte fassen lässt. Viele Paare berichten, dass sie sich dadurch näher gekommen sind, als sie es je für möglich gehalten hätten. Das Wissen, von einem liebevollen und fürsorglichen Partner unterstützt zu werden, ist einer der Hauptfaktoren, die das emotionale Wohlbefinden der werdenden Mutter und ihres Babys sicherstellen.

Es ist wichtig, dass Sie an der Entscheidung teilhaben, welche Geburtshelfer Sie in Ihrem Wunsch, eine gesunde und sichere Geburt zu erleben, unterstützen sollen. Die meisten Väter machen die Erfahrung, dass sie bei den Vorsorgeuntersuchungen jederzeit willkommen sind, und genießen es, an all der Begeisterung um die Entwicklung und das Wachstum ihres Babys teilzunehmen. Ihre Bereitschaft, die führende Rolle zu übernehmen, wenn es darum geht, sicherzustellen, dass die von Ihnen beiden geplante Geburt Wirklichkeit wird, ist entscheidend. Ihre Zuversicht wird der Mutter helfen, selbst zuversichtlich zu sein, und auch gleichzeitig den Weg für ein gutes Verhältnis zu ihren Geburtshelfern ebnen.

Indem Sie Techniken erlernen, um die Mutter während der Schwangerschaft zu unterstützen, und an den nötigen Übungen zu Hause teilnehmen, geben Sie Ihrem Baby die Sicherheit, dass es schon jetzt eine wichtige Rolle im Leben seiner Eltern einnimmt.

Ihre Aufgabe ist ein wesentlicher Bestandteil des Programms: Sie bringen die essenziellen Komponenten Vertrauen und Gewissheit in die Geburt ein. Sie werden die Geburt erleichtern, indem Sie Ihrer Partnerin helfen, sich auf Ihre Stichworte zu konzentrieren und sich dadurch zu entspannen. Ihre Stimme und Ihre Berührungen werden sie durch die Geburt führen. Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Verständnis, Ihr Zuspruch und Ihre Nähe bewirken eine unvergleichliche Gemeinsamkeit und Anteilnahme. Dadurch entsteht eine Bindung zwischen Ihnen, die Ihr gesamtes Leben andauern wird.

Es ist ganz normal, wenn Sie sich in Ihrer Rolle im Geburtsraum zunächst unsicher fühlen. Aber während Sie die Mutter mithilfe der gemeinsam einstudierten Stichwörter durch die Geburt führen, wird Ihnen schnell klar werden, wie wichtig diese Form der Unterstützung ist. Sie werden Ihrer Partnerin beständig das Vertrauen in ihre Fähigkeit vermitteln, ihr Kind sanft gebären und die Ruhe und den Frieden, die die Geburt umgeben, bewahren zu können. Sie begleiten sie durch jede Welle, die die Gebärmutter durchwandert, und sind ganz auf ihre Reaktionen konzentriert. Die Anwesenheit anderer werden Sie völlig ausblenden. Sie werden instinktiv wissen, was zu tun ist, und das Kommen und Gehen von anderen nicht mehr wahrnehmen. Wenn Sie Angst haben, zusehen zu müssen, wie ein Mensch, den Sie lieben, bei der Geburt leiden

muss, werden sich diese Ängste während des HypnoBirthing-Unterrichts auflösen. Sie werden mit der werdenden Mutter Techniken erlernen, um Beschwerden zu lindern und nach Möglichkeit völlig auszuschalten. Ihre Liebe und Unterstützung helfen dabei.

Frauen sind während der Geburt oft sehr sensibel, verletzlich und unsicher. Sie sind ihr Anwalt und Fürsprecher, Sie führen sie. Sowohl vor als auch während der Geburt sind Sie die Schnittstelle zwischen ihr und dem medizinischen Personal. Zwei Ihrer wichtigsten Aufgaben werden die gemeinsame Vorbereitung Ihrer Geburtswunschliste sein und deren Umsetzung für Sie beide zu gewährleisten. Die Bedeutung Ihrer Anwesenheit und Unterstützung, vor allem während der Geburt selbst, wird von nichts übertroffen. Und im Moment der Geburt werden Sie die unbeschreibliche Freude empfinden, die sich mit dem Bewusstsein einstellt, dass Sie gemeinsam dieses Wunder vollbracht haben – ein Wunder, das Sie beide niemals vergessen werden.

Irgendjemand hat einmal gesagt, dass niemand ein Kind so sehr lieben kann wie eine Mutter. Dieser jemand war nie ein Vater.

Unbekannter Verfasser

Die Geburt der natürlichen Geburt

Wir wollen nicht nur einen angenehmen Geburtsverlauf erreichen, ohne Risiken für Mutter und Kind; wir müssen noch weiter gehen. Wir müssen begreifen, dass die Geburt eines Kindes nicht nur eine körperliche, sondern ganz grundlegend eine ebenso spirituelle Leistung ist.... Die Geburt eines Kindes ist die unübertreffbare Vollendung menschlicher Liebe.

Dr. Grantly Dick-Read, 1953

Die Philosophie hinter HypnoBirthing hängt eng mit der Art zusammen, wie die Menschen des Altertums die Geburt sahen: als ein Fest des Lebens. Seine praktischen Ursprünge hingegen basieren auf dem Werk moderner Wissenschaftler, vor allem auf den Theorien des englischen Frauenarztes Dr. Grantly Dick-Read, der am Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts in der Geburtshilfe tätig war.

Des eigentlichen Wesens einer Geburt wurde sich Dr. Dick-Read zum ersten Mal 1913 in einer armeligen und heruntergekommenen Gegend Londons bewusst. Damals arbeitete er als junger Assistenzarzt in Whitechapel, mitten in den Elendsvierteln des Londoner East Ends, und wurde gerufen, um einer Frau Geburtshilfe zu leisten. Nachdem er sich mit

seinem Fahrrad durch Matsch und Regen gekämpft hatte, erreichte er gegen drei Uhr morgens eine niedrige, armselige Behausung an den Mauerbögen einer Eisenbahnüberführung. Er gelangte in eine kleine Wohnung, wo seine Patientin in einer halbdunklen Kammer lag, nass vom Regen, der unablässig durch das undichte Dach drang. Die Frau war nur mit Säcken und einem alten schwarzen Rock zugedeckt. Als er sie bat, ihr die Maske aufsetzen und Chloroform verabreichen zu dürfen, erhielt Dick-Read zum ersten Mal eine klare Ablehnung. Er packte Chloroform und Maske wieder ein, zog sich zurück und beobachtete, wie die Frau mit kaum mehr als sanftem Atmen ihr Kind zur Welt brachte. Das Kind wurde ohne großes Aufhebens oder einen Laut von der Mutter geboren. Als er sich wieder auf den Weg machte, fragte Dick-Read die Frau, warum sie es abgelehnt habe, ihre Schmerzen lindern zu lassen. Ihre Antwort sollte ihm für immer im Gedächtnis bleiben: »Es tat nicht weh. Das sollte es doch auch gar nicht, nicht wahr, Herr Doktor?« Diese ehrliche Antwort in tiefstem Cockney-Akzent sollte jahrzehntelang entscheidenden Einfluss auf Geburten bekommen.

Als Dick-Read am Morgen zum Krankenhaus zurückkehrte, teilte ihm die Schwester mit, es sei so weit eine langweilige Nacht gewesen, aber vielleicht würde es ja bald interessanter, da die Frau in Zimmer 308 vielleicht Probleme bekäme. Er hatte so etwas schon öfter gehört, doch jetzt konnte er es nicht mehr einfach übergehen. Eine Geburt war langweilig, wenn keine Probleme auftraten?

Die folgenden Monate verbrachte er Nacht für Nacht in seinem Londoner Krankenhaus an den Betten gebildeter und wohlhabender Frauen. Er erlebte ihr unerträgliches Leiden

und das Entsetzen, das sie durchlitten. Immer wieder wanderten seine Gedanken zu der Frau in ihrer armseligen Behausung unter der Eisenbahnüberführung. Im Geist verglich er seine gegenwärtigen Patientinnen mit dieser ruhigen und entspannten Frau, die ihr Kind ohne Schwierigkeiten gebären konnte, und er fragte sich »Warum nur?«

Als Dick-Read später im Ersten Weltkrieg diente, erlebte er ähnliche Dinge wie damals in Whitechapel. Auf einem Schlachtfeld kam eine Frau kurz vor der Niederkunft zu einem der Schützengräben und verlangte nach dem Militärarzt. Man verwies sie an Grantly Dick-Read und half ihr in den Graben hinunter. Sie schien Dick-Read weitgehend zu ignorieren und brachte ihr Kind ganz leicht und offensichtlich ohne Beschwerden zur Welt, genau wie die Frau an jenem Abend in London. Die Frau im Schützengraben schien den Krieg, der um sie herum wütete, überhaupt nicht wahrzunehmen. Als sie ihr Baby zur Welt gebracht hatte, wickelte sie es ein, kletterte mit etwas Hilfe aus dem Schützengraben und machte sich über das Schlachtfeld auf den Rückweg.

Bei einer anderen Gelegenheit traf Dick-Read auf eine Frau, die, gegen eine Böschung gelehnt, ihr Kind bekam. Das Baby kam ganz leicht. Er beobachtete, wie sie ein wenig abwartete und das Baby in den Armen hielt. Er konnte erkennen, wie die Nabelschnur immer dünner wurde. Als sie ihre Aufgabe erledigt hatte, machte die Frau sich mit dem Neugeborenen im Arm auf den Weg zurück in ihr Dorf. Wieder war Grantly Dick-Read Zeuge einer ganz normalen Geburt geworden, deren Verlauf völlig in Ordnung gewesen war.

Aufgrund dieser Erlebnisse begann Dick-Read seinen Glauben an das, was man ihm über Geburten beigebracht

hatte, infrage zu stellen. Er zerbrach sich den Kopf darüber, was es diesen einfachen Frauen ermöglichte, ihre Kinder ohne die Dramen zur Welt zu bringen, die er gewöhnlich bei Frauen aus höheren Schichten erlebte. Mit der Zeit wurde ihm klar, dass es nicht so sehr etwas war, was sie hatten, als vielmehr etwas, was sie *nicht* hatten, nämlich Angst.

Nach diesen Erfahrungen begann er jahrelange Studien, aufgrund deren er seine Theorie aufstellte, dass, wo keine Angst ist, auch kein Schmerz sei. Angst verursacht das Zusammenziehen und Verkrampfen der Arterien, die zur Gebärmutter führen. Diese Verkrampfung erzeugt Schmerz. Wird keine Angst empfunden, entspannen sich die Muskeln und geben nach. Der Gebärmutterhals kann sich ganz natürlich verkürzen, der Muttermund öffnet sich, und der Körper pulsiert rhythmisch, um das Baby mit Leichtigkeit hinauszuschieben.

In den 20er-Jahren legte Dick-Read einen Artikel vor, der eine Antwort auf die Frage »Was stimmt mit den Geburten nicht?« gab. Er nannte seine Theorie das »Angst-Verkrampfungs-Schmerz-Syndrom«. Seine Grundannahme war, dass Angst die Verkrampfung im Körper und insbesondere in der Gebärmutter verursacht und dass diese Verkrampfung den natürlichen Geburtsvorgang behindert, die Geburt verlangsamt und Schmerzen verursacht. Seine Kollegen hielten seinen Ansatz, eine Geburt könne durchaus schmerzfrei verlaufen, für verrückt, und niemand hörte ihm zu. Erst als 1933 sein Buch *Natural Childbirth* veröffentlicht wurde, erfuhr seine Theorie mehr Aufmerksamkeit. In diesem Buch führte er seine Gedanken weiter aus und legte dar, dass der Körper perfekt ausgestattet ist, um Beschwerden während einer Ge-

burt zu minimieren. Seine Kollegen, gewohnt, ihre »Entbindungen« mithilfe von Betäubungsmitteln und Zange »durchzuführen«, stellten sich jedoch nach wie vor taub. Die Theorie, dass unser Körper im angstfreien und unverkrampften Zustand ein natürliches Mittel zur Entspannung freisetzt und so eine leichte und angenehme Geburt möglich wird, war einfach zu radikal für die damalige Zeit.

Endorphine – die natürlichen Schmerzmittel des Körpers

Dick-Read war seiner Zeit um mehr als ein halbes Jahrhundert voraus. Er konnte zwar seiner Entdeckung noch keinen Namen geben, aber er wusste aus Erfahrung, dass bei Müttern, die nicht durch Angst blockiert werden, etwas Wunderbares geschieht: Der Körper füllt sich mit seinem eigenen natürlichen Entspannungsmittel und die Geburt wird deutlich erleichtert.

Schon seit Langem suchten Wissenschaftler nach Alternativen zu schmerzstillenden Medikamenten, aber erst Mitte der 70er-Jahre fand man heraus, dass der Körper selbst über schmerzstillende Mittel verfügt. Amerikanische Forscher entdeckten während ihrer Studien zur Wirkung von Opiaten auf den Körper, dass die Feuerungsrate der Neuronen sinkt, wenn sich Opiatmoleküle an bestimmte Rezeptorflächen der Neuronen im zentralen Nervensystem anschließen. Wurde die Feuerungsrate der Neuronen reduziert, sank auch gleichzeitig das Schmerzempfinden. Diese Senkung konnte bereits durch einen Ruhezustand bewirkt werden.

Vor diesem Hintergrund dauerte es nicht mehr lange, bis es Wissenschaftlern gelang, Endorphine zu isolieren. Endorphine sind Neuropeptide im Gehirn und in der Hirnanhangsdrüse, deren Wirkung 200-mal stärker als die von Morphinum ist und die einen ruhigen, erinnerungslosen Zustand hervorrufen. Diese Entdeckung bestätigte Dick-Reads Vermutungen.

Während einer Geburt stellt sich bei allen Säugetieren zum Ende der Eröffnungsphase dieser amnestische Zustand von selbst ein. Die gefürchtete Phase des sogenannten »Übergangs« verschwindet automatisch, sobald die Mutter in einen entspannten Zustand gleitet und sich ganz nach innen zu ihrem Kind und in ihren gebärenden Körper zurückzieht. In diesem Moment lässt sie die ganze äußere Welt hinter sich, verbindet sich mit ihrem Kind, und gemeinsam vollbringen sie die Geburt.

Mitte der 50er-Jahre erschien in den USA die zweite Auflage von Dick-Reads Buch *Revelations on Childbirth* unter dem Titel *Childbirth Without Fear*². Für diejenigen unter uns, die nicht an die allgemein verbreitete Ansicht glaubten, dass eine Geburt grundsätzlich etwas Schreckliches sein musste, wurde er unser Held. Wir hörten ihm zu und viele Frauen in meiner Generation erlebten ganz wundervolle Geburten.

Was Dick-Read lehrte, wurde zur Grundlage zweier wichtiger Geburtsmethoden des 20. Jahrhunderts: die *Lamaze-Methode* und die *Partnerbetreute Geburt*, heute eher unter dem Namen *Bradley-Methode* bekannt. Die Lamaze-Methode er-

2 Die deutsche Ausgabe des Buches erschien unter dem Titel *Mutterwerden ohne Schmerz* bei Hoffmann und Campe. [Anm. d. Ü.]

möglichte es Frauen mehr als ein Jahrzehnt lang, ihre Kinder schmerzfrei auf die Welt zu bringen. Leider wurden die Kursinhalte von medizinischen Institutionen vereinnahmt, und Lamazes Philosophie wurde untergraben. Viele Kursleiterinnen und Kursleiter vermengten die ursprünglichen Inhalte mit ihren eigenen Vorstellungen oder mit den Ideen der Einrichtung, für die sie arbeiteten, und irgendwann wurde der Name Lamaze durch »Vorbereitete Geburt« ersetzt. In den letzten Jahren ist das Programm jedoch von einer Rückbesinnung auf die ursprünglichen Absichten seines Begründers Ferdinand Lamaze gekennzeichnet.

1989 wurde HypnoBirthing erstmals als Geburtsmethode vorgestellt. Es bedeutet eine Rückkehr zu der Vorstellung, dass es jeder Frau möglich ist, mithilfe ihres Mutterinstinkts ihre Kinder angenehm und mit Freude zur Welt zu bringen, so wie es der Natur am meisten entspricht.

*Meine Theorien beruhen auf Beobachtungen,
die ich nicht im Labor, sondern an den Betten
von gebärenden Müttern gemacht habe.*

Dr. Grantly Dick-Read