

Inhalt

- Danksagung ... 11**
Vorwort von Christine Schulz-Zülich ... 13
Vorwort von Bernhard Trenkle ... 16
Einleitung ... 18

- 1. Schwangerschaft und Geburt im Spannungsfeld gesellschaftlicher Veränderungen ... 25**
Gesundheitliche und soziale Folgen des Wandels ... 25
Geburtskultur und Geburtshilfe ... 29
- 2. Historisches über Hypnose und hypnotische Geburtsvorbereitung ... 31**
Geschichte der Hypnose und der hypnotischen Geburtsvorbereitung: Eine Parallelbetrachtung ... 31
Franz Anton Mesmer und der „animalische Magnetismus“ ... 32
Entstehung des Begriffes „Hypnose“ ... 34
Die Schule von Nancy und die Geburtsvorbereitung durch Suggestion ... 35
Hypnotische Analgesie ... 35
Selbsthypnose zur Analgesie-Erzeugung ... 36
Die Begründung der Psychoanalyse und die Abwendung von der Hypnose ... 37
Hypnoseentbindungen in Europa im 20. Jahrhundert ... 37
Hypnoseentbindung in Österreich und Deutschland ... 37
Hypnoseentbindungen in Russland ... 39
Die „Hypnotarien“ in Russland ... 40

3. Hypnose und Trance ... 41

- Wichtige Begriffe und Definitionen ... 43
- Hypnose aus der Sicht anderer wissenschaftlicher Disziplinen ... 51

4. Traditionelle Geburtshilfe: Trance, Rituale und suggestive Sprache ... 55

- Trance, Rituale und Geburt ... 55
- Allgemeine Funktionen von Ritualen ... 56
- Ablauf eines Übergangsrituals ... 57
- Trance als fester Bestandteil von Ritualen ... 58
- Die Polarität von Geburt und Tod ... 59
- Rituelle Begleitung von Schwangerschaft und Geburt ... 59
- Traditionelle Geburtshilfe ... 60
- Die Hebamme, Hebemutter, „sage femme“, „bonne mère“ ... 62
- Geburtsrituale in der traditionellen Geburtshilfe
 - das Beispiel Frankreich ... 62
- Rituelle Vorbereitung und Begleitung der Geburt ... 63
- Wochenbett: Postrituelle Phase ... 64
- Die Verwendung suggestiver Sprache
 - bei der Geburt durch die Hebammen ... 65
- Schmerzfreie Geburt aus der Sicht der Ethnomedizin ... 66
- Sprache und Suggestion ... 67
- Erhöhte Suggestibilität in der Schwangerschaft
 - und bei der Geburt ... 68
- Spontane Trance während der Schwangerschaft ... 68
- Spontane Trance während der Geburt ... 68
- Kontextsuggestionen ... 69
- Moderne Geburtsrituale ... 70
- Beispiel: Anwendung von suggestiver Sprache und impliziter Trance bei der Geburt ... 71
- Kommentar aus hypnotherapeutischer Sicht ... 73

5. Psychologische Geburtshilfe/Psychosomatische Geburtshilfe ... 74

- Schmerzkontrolle als zentrales Anliegen in der Geburtshilfe ... 74
- Die chemische Analgesie oder Anästhesie ... 74

Psychologische Methoden zur Geburtserleichterung ...	75
Frederic Leboyer und die „sanfte Geburt“ ...	78
Hypnose in der Geburtsvorbereitung heute ...	79
Vorteile einer hypnotischen Geburtsvorbereitung ...	79
Bedenken gegen den Einsatz von Hypnose/ Selbsthypnose ...	82
Hypnose im Vergleich mit anderen Methoden der psychologischen Geburtsvorbereitung ...	83

6. Der hypnotherapeutische Ansatz Milton H. Ericksons ... 85

Wer war Milton H. Erickson? ...	86
Ericksons hypnotherapeutische Prinzipien und Instrumentarien ...	88
Respekt vor der Einzigartigkeit der Klienten ...	88
Orientierung an Stärken und Fähigkeiten der Klienten ...	88
Jeder Mensch trägt die Fähigkeit zur Lösung von Problemen in sich selbst ...	88
Rapport: Gute Beziehung als Grundlage der Therapie ...	89
Lösungsorientierung ...	89
Pacing und Leading ...	89
Utilisation ...	90
Der Stellenwert von Hypnose in der Erickson'schen Therapie ...	90
Indirekte Methoden der Hypnose ...	90
Ericksons Einfluss auf andere psychotherapeutische Verfahren ...	90
Hypnotherapie nach Milton H. Erickson in der Arbeit mit Schwangeren und in der Geburtsvorbereitung ...	91

7. Allgemeiner Überblick über das Vorgehen beim Selbsthypnosetraining ... 96

Hypnotherapie und Selbsthypnosetraining ...	97
Selbsthypnose: Einzel- oder Gruppentraining ...	97
Allgemeines Vorgehen beim Selbsthypnosetraining in vier Schritten ...	98
Erste Sitzung: Trance kennen lernen ...	98
Zweite Sitzung: Einüben verschiedener Induktionstechniken ...	101

Dritte Sitzung: Imaginationen und Suggestionen

für einzelne Ziele entwickeln ... 102

Vierte Sitzung: „Maßschneidern“ ... 103

8. Hypnotherapie und Selbsthypnose in der Schwangerschaft ... 105

Positive Bedingungen für eine Schwangerschaft ... 107

Problematische Ausgangssituationen für eine
Schwangerschaft ... 107

Einsatzmöglichkeiten für Hypnotherapie – Selbsthypnose
in der Schwangerschaft ... 109

Entspannung und Stressreduktion ... 109

Paarkonflikte in der Schwangerschaft ... 109

Schutz der neuen Systemgrenzen ... 110

Ambivalenz und Kontakt mit dem Kind ... 110

Selbsthypnose bei Schwangerschaftsbeschwerden ... 111

Hypnotherapie bei Komplikationen ... 114

Vorzeitige Wehen ... 114

9. Ausführliche Fallbeispiele zu Hypnotherapie und Selbsthypnose in der Schwangerschaft ... 116

Fallbeispiel 1: Paarkonflikte in der Schwangerschaft ... 116

Fallbeispiel 2: Schutz der neuen Systemgrenzen ... 118

Fallbeispiel 3: Ambivalenzgefühle gegenüber dem Kind ... 120

Fallbeispiel 4: Stressreduktion und Entspannung ... 121

Fallbeispiel 5: Einschlafstörungen ... 123

Fallbeispiel 6: Vorzeitige Wehen ... 125

10. Selbsthypnose und Hypnotherapie zur Geburtsvorbereitung ... 127

Die Psychologie des Schmerzempfindens und
hypnotische Analgesie ... 131

Schmerz: ein psychologisches Phänomen ... 131

Geburtsschmerz ... 132

Hypnotische Methoden der Schmerzreduktion ... 133

Hypnotische Analgesie bei der Geburt ... 135

Psychische Veränderungen während der Geburt ... 136

11. Das Selbsthypnosetraining für die Geburt ...	139
Erste Sitzung: Informationen, Fragen und erste Trance ...	139
Grundlegende Fragen zum psychosozialen Umfeld der Schwangeren ...	140
Erste Tranceübung ...	143
Zweite Sitzung: Selbstinduktion, Suggestions- und Metaphernentwicklung zu den Geburtsphasen ...	144
Dritte Sitzung: Ziele spezifizieren und Ressourcen finden ...	145
Vierte Sitzung: Nachbesprechen, Üben, Modifizieren ...	147

12. Hypnotherapie und Selbsthypnose in der postpartalen Phase ...	149
Das Wochenbett als postrituelle Phase ...	149
Verlauf des Wochenbettes ...	150
Stillen: Nahrung, Bindung, Sicherheit und Geborgenheit ...	151
Besuche: Verwandte und Freunde ...	151
Veränderungen für den Vater ...	152
Sexualität nach der Geburt ...	153

13. Fallbeispiele ...	154
Entspannung am Flussufer ...	154
Ein mächtiger Baum im Rücken ...	155
Eigenes Geburtserlebnis ...	156

14. Trancegeschichten, Imaginationen und Suggestionen ...	161
Entspannung und Stressbewältigung ...	162
Schneeschmelze ...	162
Der innere Schutzraum ...	165
Kontakt mit dem Kind ...	168
Das innere Lächeln ...	168
Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden ...	169
Die gute Königin und die Heilerin ...	169
Trance zur Vorbereitung auf die Geburt ...	173
Tranceinduktion für Monika als Geburtsvorbereitung ...	176

15. Berichte von Frauen ...	182
Erfahrung mit Selbsthypnose: Bericht von Sarah ...	182
Entspannung: Bericht einer Schwangeren ...	184

Beispiel für die zweite Sitzung eines Selbsthypnosetrainings ...	184
Notizen einer Schwangeren über ihre „Ferrari-Geburt“ ...	185
Notizen über die Erfahrung mit Selbsthypnose für die Geburt (Frau Nord) ...	186
Literatur ...	189
Über die Autorin ...	192