

Inhalt

Danksagung ... 11

Vorwort von Christine Schulz-Züllich ... 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 postritueller 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 Flusssufer ... 154
- Ein mächtiger Baum im Rücken ... 155
- Eigenes Geburtserlebnis ... 156

14. Trancegeschichten, Imaginationen und Suggestionen ... 161

- Entspannung und Stressbewältigung ... 162
- Schneeschemelze ... 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