

### Hypno-Birthing: Wellen statt Wehen, Druck statt Schmerzen

Die Geburt unserer Tochter, Lola, ist jetzt drei Wochen her und ich könnte schon wieder ein Baby bekommen, so toll war dieses Geburtserlebnis und so fit fühle ich mich. Unser erster Sohn, Jonas, kam nach 36 Stunden im Krankenhaus zur Welt. Einleitung, etliche Schichtwechsel der Hebammen, starke Schmerzen, PDA und Dammschnitt waren Teil dieser ersten Geburtserfahrung. Unser zweiter Sohn, Fridolin, kam nach eineinhalb Stunden bei uns zu Hause auf die Welt. Die Atmosphäre vor, während und nach der Geburt war hier viel entspannter als im Krankenhaus, doch die Schmerzen waren fast unerträglich. Für mich war klar, dass ich auch unser drittes Kind zu Hause bekommen wollte, doch vor den Schmerzen hatte ich Angst.

Eine Freundin gab mir den Tipp, es mit Hypno-Birthing zu versuchen. Ich schaute mir etliche Videos auf Youtube an und war fasziniert davon, dass es Frauen gibt, die ganz entspannt und scheinbar ohne Schmerzen ihre Kinder gebären. Ich meldete mich zu einem Hypno-Birthing-Kurs an, in dem ich lernte, dass der Körper einer Frau alle Voraussetzungen mitbringt, eine entspannte und sanfte Geburt zu erleben. Denn die körpereigenen Endorphine können helfen, die Geburt als schmerzfrei zu empfinden. Doch oft blockiert das durch Angst ausgeschüttete Katecholamin die Produktion von Endorphinen. Ziel des Kurses war es, mit Hilfe von Hypnosen und Entspannungsübungen alle Angst beiseite zu legen und der Geburt voller Zuversicht entgegen zublicken. Unsere Sprache trägt viel dazu bei, ob wir uns entspannen können oder ob wir Angst haben. Deswegen wird beim Hypno-Birthing anstatt von Wehen von Wellen und anstatt von Schmerzen von Druck gesprochen.

Zu Hause übte ich mit Hilfe einer speziellen CD mich zu entspannen. Meistens schlief ich dabei ein. Gewirkt hat es dennoch, was sich bei der Geburt herausstellte.

Geburtsaffirmationen, die ich in den letzten sechs Wochen der Schwangerschaft fast täglich hörte, halfen mir eine positive und angstfreie Einstellung zur Geburt zu bekommen. Durch sie war ich so entspannt und voller Zuversicht, dass ich mir sogar vorstellen konnte, mein Baby ganz allein ohne Hebamme zur Welt zu bringen.

Als die Geburt richtig losging, wollte ich dann doch lieber meinen Mann, unsere Hebamme und meine Hypno-Birthing-Geburtsbegleiterin, Steffi, dabei haben. Bis letztere bei uns eintraf, gelang es mir die Zeit mit den Entspannungsübungen von der CD zu überbrücken. Jedes Mal wenn ich aus der Entspannung heraus fiel, waren die Wehen sehr schmerzhaft. Doch Steffi half mir immer wieder, den Weg zurück in die Entspannung zu finden, so dass ich in 3,5 Stunden nur ungefähr 10-15 Wehen hatte, die mir wirklich weh taten. Selbst der Austritt des Kopfes war durch die Entspannung sehr gut erträglich. Und anders als bei den ersten beiden Geburten bin ich weder geschnitten worden noch gerissen. Ich glaube, dass lag daran, dass ich wirklich loslassen konnte. Diese Geburt war von Anfang bis Ende ein wirklich tolles Erlebnis, ohne viel Schmerzen.

Wer sich für Hypno-Birthing interessiert, kann übrigens [hier](#) herausfinden, ob Kurse in der eigenen Umgebung angeboten werden. Ich würde mich immer wieder dafür entscheiden.